



# ¿Qué es la dieta Mediterránea?

-----

La dieta mediterránea es un patrón alimentario que se complementa con la práctica de ejercicio físico y el clima de los países colindantes con el mar Mediterráneo, y que tiene múltiples beneficios para la salud.

# Tipos:

-----

**Hervido**: Cocción simple donde los alimentos se sumergen en agua hirviendo a  $100^{\circ}\text{C}$  durante un tiempo determinado.



**A La Plancha**: Cocción de los alimentos en un plato caliente a  $200^{\circ}\text{C}$  con un poco de aceite de oliva para evitar que se peguen los alimentos.



# Y Más Tipos....:

-----

**Al Horno**: Cocción a temperaturas adecuadas para cada tipo de alimento y su tamaño, por lo general a temperaturas elevadas, por encima de 150°C.



**Estofado**: La cocción de alimentos, lípidos y agua a fuego medio y descubierto, a aproximadamente 100°C. Cocción de los alimentos en grasa a fuego lento y tapados para que estén “ahogados” en sus propios jugos.



# Ya Se Acaba....:

---

**Al Vapor**: Cocción de los alimentos en un recipiente con agua, pero sin hacer contacto con el agua, se cocina en el vapor causado por evaporación a 100°C.



**Escaldado**: Normalmente verduras o frutas para eliminar un sabor fuerte (repollo, cebolla, etc.) – que primeramente se sumergen en agua hirviendo, y se retiran tras un tiempo breve para sumergirse luego en agua fría (shock) para detener el proceso de cocción.



# Se Acabó ^.^:

-----

**Salteados**: Cocción rápida en un recipiente destapado con una cantidad moderada de aceite caliente a temperaturas alrededor de 180°C.



**Frito**: Cocción de los alimentos por inmersión en aceite caliente alrededor de 180°C.



# Platos más famosos y restaurantes más visitados:

---

**Platos:** Aquí están los platos más famosos de la dieta mediterránea.

**Baba Ganoush:** Pasta a base de berenjenas asadas mezcladas con jugo de limón, tahini y especias, como comino.

**Fatoush:** Ensalada mediterránea elaborada a base de tomates, verduras y pan frito (pita o pan árabe)

**Mudammas:** Plato muy popular en la cocina de Medio Oriente que consiste en una pasta a base de habas cocidas

**Restaurantes:** Está bastante claro que los restaurantes mas “visitados” son los de comida rapida como el Mc Donald, Burger King y demás, pero a parte de eso hay excepciones por Madrid como Pombo 18, Mayflower y El Viejo Chamartin.

Y YA ESTARIA

:DD

Julio Puchol ^.^