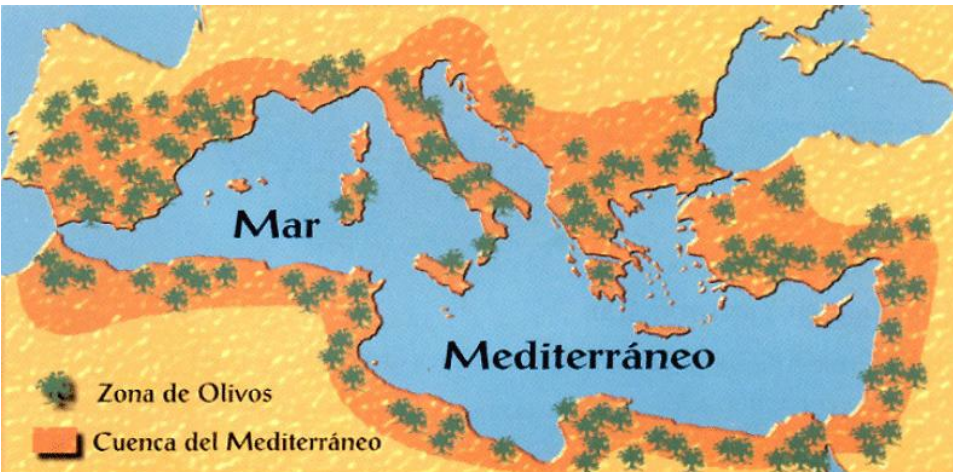




La dieta Mediterránea

Historia



La dieta mediterránea tiene sus orígenes en una porción de tierra considerado único en su tipo, la cuenca del Mediterráneo, lugar que los historiadores llaman "la cuna de la civilización", porque al interior de sus fronteras geográficas se desarrolló la historia completa del mundo antiguo.

Zona de cada alimento



ZONA GEOGRÁFICA ALIMENTOS

Próximo y Medio Oriente

Cereales y legumbres, zanahoria, cebolla, ajos y frutas, como ciruela, melocotón, cerezo. Albaricoque, manzano, pera, fruto secos, como nueces, avellanas, castañas

Europa

Remolacha, achicoria, col y espárragos

Lejano Oriente

Garbanzos, sésamo, pepino, berenjena, mostaza, albahaca, cítricos y otros

Sudeste asiático y Oceanía

Arroz, romero, pimienta, sésamo, cardamomo, jengibre, albahaca, pepino, la sidra y la caña de azúcar

África

Melón, sandía, dátiles

América

Maíz, judía, patata, tomate, pimiento, calabacín y calabaza

Formas de preparación



Hervido



A la Plancha



Al Horno



Estofado



Salteado



Frito



Al Vapor



Microondas



Crudo





Final



Hecho por Francisco Damian