**TABLEAU DE PRÉSENTATION**

|  |  |
| --- | --- |
| **Module** | Module 1 : Questions générales sur l'alimentation saine et à faible impact environnemental |
| **Titre** | Composition de la pyramide alimentaire méditerranéenne |
| **Mots clés** | Régime méditerranéen, santé, pyramide |
| **Sujet/Domaine** | |  |  | | --- | --- | | X | 1 : Questions générales de nourriture salutaire et de faible impact environnemental | |  | 2 :  Produits typiques locaux et variétés (de base ou avancée) | |  | 3 : Techniques de préservation/conservation de la nourriture traditionnelle | |  | 4 : Préparation des alimentes/techniques de consommation/selon la Pyramide Alimentaire | |  | 5 : Recettes traditionnelles, locales et liées au patrimoine culturel | |
| **Niveau** | Base |
| **Description/Contenu** | Le régime méditerranéen (RM) est un mode de vie qui protège la santé humaine et l'écosystème.  La première représentation graphique des groupes d'aliments commence avec la roue alimentaire en 1970, puis la pyramide alimentaire est apparue. Le régime méditerranéen MD est basé sur les cuisines traditionnelles de la Grèce, de l'Italie, de l'Espagne, du Portugal et d'autres pays de la mer Méditerranée. À la base de la pyramide, on trouve des habitudes saines (activité physique quotidienne, sommeil suffisant, utilisation de produits traditionnels et locaux, respect de l'environnement). L'hydratation est l'une des habitudes les plus importantes à prendre en compte. La consommation e d'eau, entre 1,5 et 2 litres par jour, dépend des besoins hydriques de chaque personne. L'utilisation d'huile d'olive extra vierge est la principale source de lipides. Les légumes et les fruits frais doivent être consommés en abondance, au moins 5 portions par jour. Comme source d'hydrates de carbone, il faut incorporer le pain, les pâtes et le riz dans leur version intégrale. On va incorporer le pain, les pâtes et le riz dans leur version intégrale.    L'utilisation de l'ail et de l'oignon est mise en avant, ainsi que les épices et les noix. La consommation des produits laitiers comme le yaourt et le fromage doit être consommé tous les jours, mieux avec une faible teneur en matières grasses. Mangez du poisson en abondance et des œufs avec modération. La viande rouge, les sucreries et les gâteaux ne doivent être consommés qu'à l'occasion. La principale différence avec la pyramide alimentaire actuelle (SENC, 2020) est que nous trouvons les hydrates de carbone (pain, pâte, riz...) de préférence en grains entiers, à la base de la pyramide. Dans les niveaux suivants, on trouve les fruits et légumes, l'huile d'olive extra vierge, les viandes blanches, le poisson, les légumineuses, les œufs, les noix et les produits laitiers. Les derniers niveaux incluent la viande rouge, les aliments transformés et les saucisses, les sucreries et les gâteaux uniquement à l'occasion. |
| **Bénéfices/Avantages** | La pyramide du régime méditerranéen est un outil d'éducation et de santé publique. Elle est présentée dans un graphique de manière simple, avec des exemples de produits alimentaires et leur fréquence de consommation.  La pyramide MD est adaptée à l'alimentation locale et traditionnelle des pays ayant cette culture et ces habitudes.  Le régime méditerranéen n'est pas seulement un régime alimentaire en soi, mais un mode de vie qui combine la sociabilité, la technologie culinaire, l'activité physique, ainsi que des recommandations sur les proportions et la fréquence de consommation des aliments. |
| **Produits représentatifs** | Fruits, légumes, pain, ail, oignon, noix, graines, huile d'olive, fromage et yaourt. |
| **Risques associés** | Le risque majeur de la pyramide alimentaire pourrait être une mauvaise interprétation. Il s'agit d'une représentation graphique avec des symboles et des nombres spécifiques de portions quotidiennes recommandées.  Certains auteurs ont proposé d'autres formes de représentation graphique, comme la roue alimentaire ou l'assiette.  Un autre risque préoccupant est que les informations doivent être continuellement mises à jour. |
| **Langue** | Français |
| **Pays** | Espagne |
| **Partner conjoint** | UMA |
| **Lire la suite** | <https://www.fao.org/nutrition/education/food-dietary-guidelines/regions/countries/Spain/en>  <https://dietamediterranea.com/en/nutrition/> |