



SONIDOS DE LA DIETA MEDITERRÁNEA





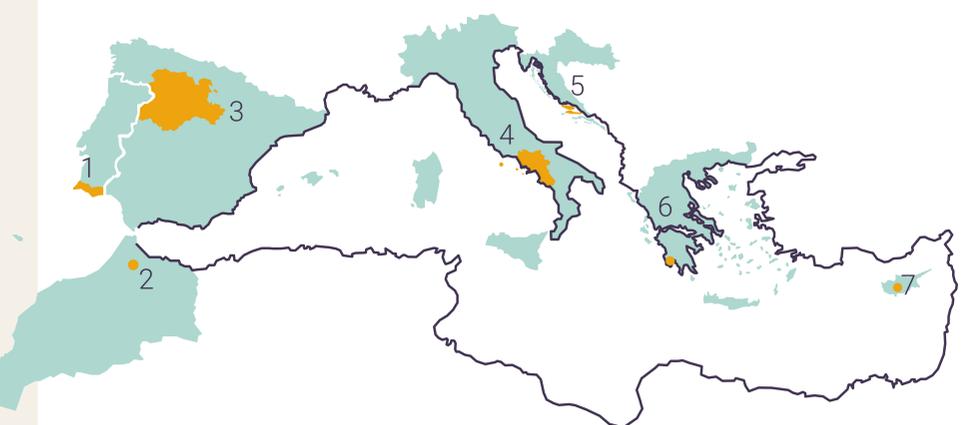
INTRODUCCIÓN

¿Qué es la Dieta Mediterránea?

La **dieta mediterránea, Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad**, no solo recoge la alimentación sino que también engloba la forma de vida y la cultura de los países y regiones que la conforman. El deporte y la cultura son elementos esenciales para entender este estilo de vida, tanto es así que establecen la base que estructura la pirámide tradicional de la Dieta Mediterránea.

¿Qué regiones forman parte del estilo de vida mediterráneo?

La Dieta Mediterránea constituye una valiosa herencia cultural que consta de una serie de factores que unifican a las regiones y países que lo integran. **Chipre** (AGROS), **Croacia** (HVÄR y BRAC), **España** (SORIA, Castilla y León), **Grecia** (KORONI), **Italia** (CILENTO), **Marruecos** (CHEFCHAOUEN), y **Portugal** (TAVIRA), comparten prácticas, tradiciones, símbolos y sonidos relacionados con la forma de recoger, cocinar, compartir y consumir los alimentos.



- | | | | | | | |
|--------------------|--------------------------|------------------------------|-------------------|------------------------------------|------------------|-----------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| PORTUGAL
Tavira | MARRUECOS
Chefchaouen | ESPAÑA
Castilla
y León | ITALIA
Cilentó | CROACIA
Islas de Brac
y Hvar | GRECIA
Koroni | CHIPRE
Agros |

DIETA. (*del griego **Diaitia**, “estilo de vida”*) no puede prescindir de la música para garantizar una vida saludable.

MÚSICA. (*del griego **mousik**, “el arte de las musas”*) es el arte de organizar sensible y lógicamente una combinación coherente de sonidos y silencios utilizando los principios fundamentales de la melodía, la armonía y el ritmo. Como toda manifestación artística, la música es un producto cultural que sirve para expresar y suscitar sentimientos entre los seres humanos.





Pescado de Portugal

Aceite de Grecia



Lavanda de Croacia

Cardo Rojo de Ágreda
(Soria, ES)



Fruta de Marruecos



Olivo de Chipre



Pasta de Italia

Representación de los alimentos e instrumentos más simbólicos de las regiones mediterráneas.





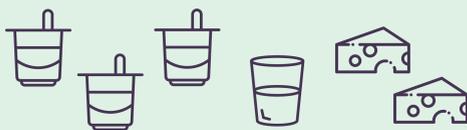
DULCES



PATATAS,
CARNE ROJA Y
CARNES PROCESADAS



CARNE BLANCA,
PESCADO Y MARISCO,
HUEVOS Y LEGUMBRES



DERIVADOS
LÁCTEOS



FRUTOS SECOS, SEMILLAS,
ACEITUNAS, HIERBAS, ESPECIAS,
AJO, CEBOLLA



FRUTAS, VERDURAS,
ACEITE, PAN, PASTA, ARROZ
Y OTROS CEREALES



AGUA E
INFUSIONES
DE HIERBAS



ACTIVIDAD FÍSICA
ACTIVIDADES CULTURALES,
DESCANSO ADECUADO,
Y CONVIVENCIA

PIRÁMIDE DIETA MEDITERRÁNEA





“La salud es la banda sonora de nuestra vida” Dr. Juan Manuel Ruiz Liso

¿Qué importancia tiene la música en la dieta mediterránea?

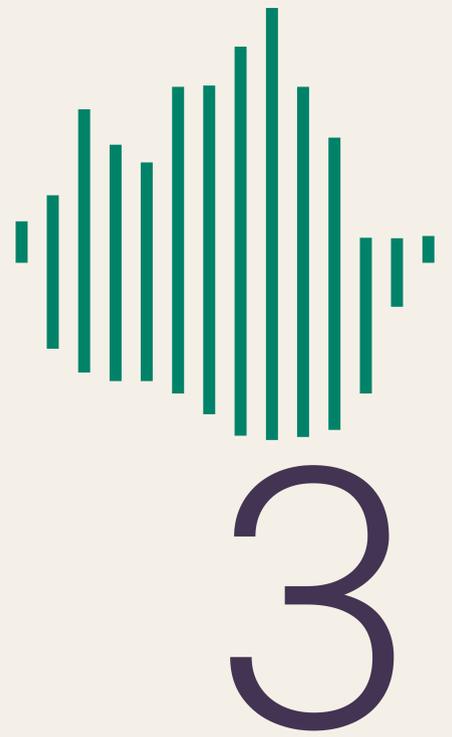
Mantener una alimentación sana y equilibrada previene las enfermedades y garantiza que nuestro cuerpo funcione de manera armónica. Del mismo modo, **la música es el eje fundamental del árbol de tradiciones de la Dieta Mediterránea, siempre presente en nuestras calles, reuniones, fiestas y bailes populares.** La música combate la soledad y la depresión. Es una muestra de alegría que suele acompañar las reuniones y celebraciones de compañerismo y amistad. La música clásica y el baile son elementos especialmente benefactores para la salud en lo psíquico y en lo físico.



“LA SALUD
ES LA BANDA
SONORA
DE NUESTRA
VIDA”



SONIDOS DE LA DIETA MEDITERRÁNEA



Descubre los sonidos de la Dieta Mediterránea

La música y el folklore mediterráneo ocupan un lugar elemental en nuestra forma de vivir. **Déjate llevar por un recorrido inspirado en la naturaleza y las tradiciones del Mar Mediterráneo** y descubre las diferentes y variadas influencias que enriquecen nuestras costumbres.

Diferentes géneros, ritmos, bailes y danzas que conseguirán transportarte a lo más profundo de nuestros orígenes a través del sonido de los instrumentos musicales de cada región.





¿Cómo se transmite la Dieta Mediterránea?

Conservar y proteger nuestra forma de entender y disfrutar de la vida es una responsabilidad común. Transmitir los conocimientos, tradiciones, recetas o sonidos de generación en generación respetando los ritmos estacionales y observando las fiestas del calendario propicia la convivencia e interacción social que nos define y no deja de evolucionar. Instrumentos como la lera marroquí, la mandolina italiana o la dulzaina soriana han sido y son vías excepcionales de transmisión.





SONIDOS DE LA DIETA MEDITERRÁNEA



SONIDOS DE LA DIETA MEDITERRÁNEA



SONIDOS
DE LA DIETA
MEDITERRÁNEA



SONIDOS
DE LA DIETA
MEDITERRÁNEA



SONIDOS
DE LA DIETA
MEDITERRÁNEA



SONIDOS
DE LA DIETA
MEDITERRÁNEA



SONIDOS
DE LA DIETA
MEDITERRÁNEA



SONIDOS
DE LA DIETA
MEDITERRÁNEA



SONIDOS
DE LA DIETA
MEDITERRÁNEA



SONIDOS
DE LA DIETA
MEDITERRÁNEA



SONIDOS
DE LA DIETA
MEDITERRÁNEA



SONIDOS
DE LA DIETA
MEDITERRÁNEA



SONIDOS
DE LA DIETA
MEDITERRÁNEA



SONIDOS
DE LA DIETA
MEDITERRÁNEA



SONIDOS
DE LA DIETA
MEDITERRÁNEA



SONIDOS
DE LA DIETA
MEDITERRÁNEA



SONIDOS
DE LA DIETA
MEDITERRÁNEA



SONIDOS
DE LA DIETA
MEDITERRÁNEA



SONIDOS
DE LA DIETA
MEDITERRÁNEA



SONIDOS
DE LA DIETA
MEDITERRÁNEA