DIETA MEDITERRÁNEA

SALUD LOCAL
Isla Cristina

“Comer es una necesidad, pero comer de forma inteligente es un arte”.

La Rochefoucauld

DIETA MEDITERRÁNEA

La dieta mediterránea es la forma de alimentación que han mantenido durante siglos los pueblos de la cuenca mediterránea, y recoge no sólo las costumbres culinarias, sino también el modo de vida de las civilizaciones que pasaron por estas zonas geográficas a lo largo de la historia: íberos, celtas, griegos, romanos, bárbaros y árabes.

Entre las muchas propiedades beneficiosas para la salud de este patrón alimentario se puede destacar el tipo de grasa que lo caracteriza (aceite de oliva, pescado y frutos secos), las proporciones en los nutrientes principales que guardan sus recetas (cereales y vegetales como base de los platos y carnes o similares como "guarnición") y la riqueza en micronutrientes que contiene, fruto de la utilización de verduras de temporada, hierbas aromáticas y condimentos.

Se resume en reducir el consumo de carnes e hidratos de carbono en beneficio de más alimentos vegetales y grasas monoinsaturadas. Entre los ingredientes recomendados están las verduras y legumbres, la fruta, el pescado, especialmente el pescado azul, las carnes blancas, la pasta, el arroz y los frutos secos.
La dieta mediterránea también tiene en cuenta las recetas típicas de estos lugares, elaboradas con productos de temporada, así como las formas de cocinar tradicionales y otros factores culturales como el hábito de las comidas compartidas en familia o con amigos, las tradiciones y las celebraciones.
Este patrón alimentario, que ha sido transmitido de generación en generación a lo largo de varios siglos en las regiones del Mediterráneo, ha ido evolucionando y acogiendo nuevos alimentos y modos de preparación, pero mantiene las propiedades y características que hacen de ella un modelo de vida saludable, y que pueden practicar personas de todas las edades y condiciones.
Sus principales valores se basan en la variedad y calidad de los productos frescos y de origen local que la componen que, acompañados de ejercicio físico, conforman un estilo de vida saludable reconocido y admirado en todo el mundo.
Es un buen ejemplo de dieta variada, nutritiva, apetecible y saludable que además ayuda a prevenir enfermedades crónicas relacionadas con la alimentación.

Fuente: Asociación Española de Fabricantes de Cereales
Fundación Dieta Mediterránea
educasfpdiet.blogspot.com.es

Decálogo de la Dieta Mediterránea

1. Utilizar el aceite de oliva como principal grasa de adición.

2.. Consumir alimentos de origen vegetal en abundancia: frutas, verduras, legumbres y frutos secos.

3. El pan y los alimentos procedentes de cereales (pasta , arroz y especialmente sus productos integrales) deberían formar parte de la alimentación diaria.

4. Los alimentos pocos procesados, frescos y de temporada son los más adecuados.

5. Consumir diariamente productos lácteos.

6. La carne roja se tiene que consumir con moderación y si puede ser como parte de guisos y otras recetas. Las carnes procesadas en cantidades pequeñas y como ingredientes de bocadillos y platos.

7. Consumir pescado en abundancia y huevos con moderación.

8. La fruta fresca tendría que ser el postre habitual. Los dulces y pasteles deberían consumirse ocasionalmente.

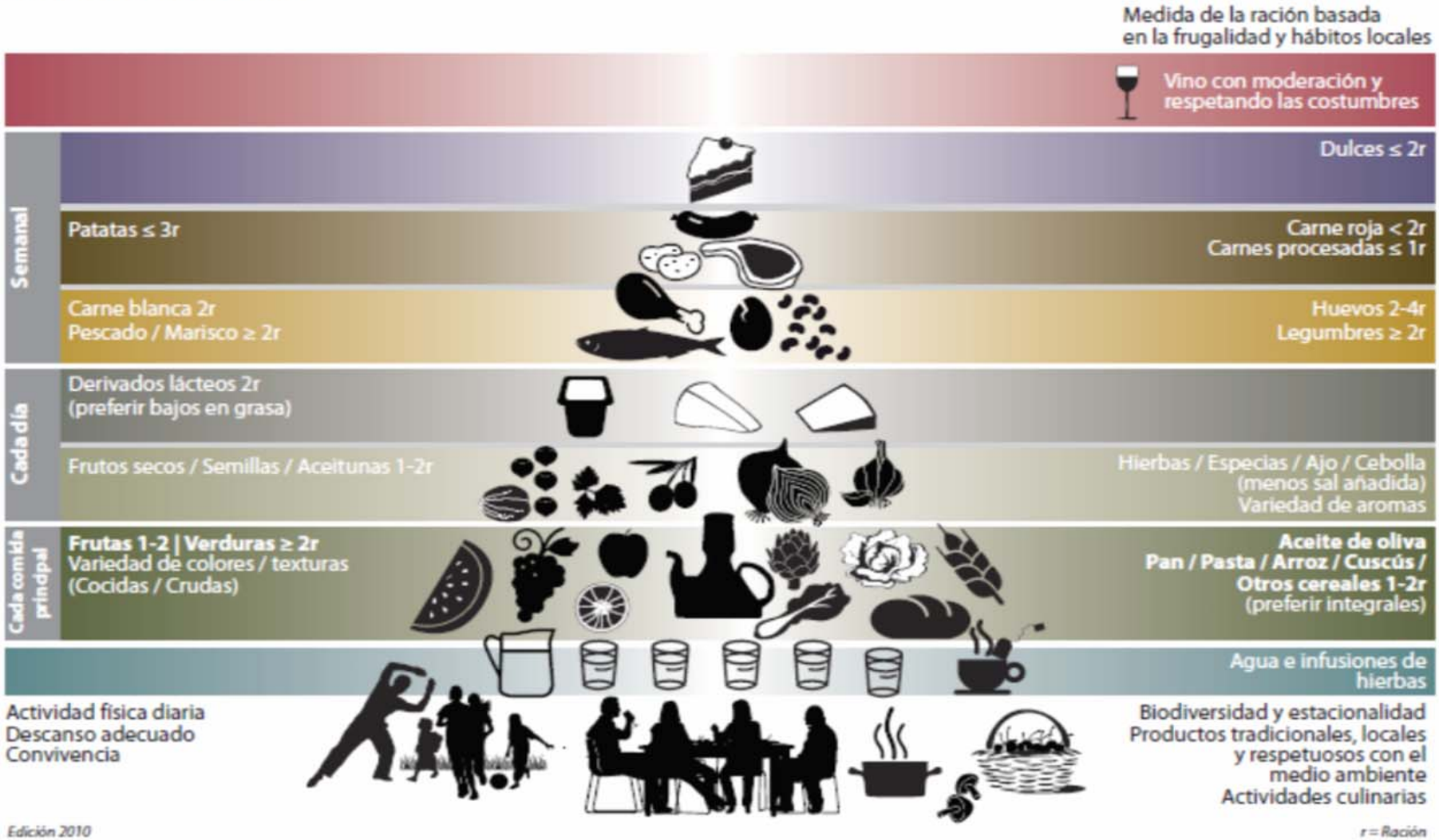
9. El agua es la bebida por excelencia en el Mediterráneo. El vino debe tomarse con moderación y durante las comidas.

10. Realizar actividad física todos los días.

Extraído de la Guía elaborada por el Ministerios de agricultura, alimentación y medio ambiente

Pirámide de la Dieta Mediterránea: un estilo de vida actual

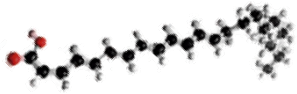
Guía para la población adulta



© 2010 Fundación Dieta Mediterránea
El uso y la promoción de esta pirámide se recomienda sin ninguna restricción

UTILIZAR EL ACEITE DE OLIVA COMO PRINCIPAL GRASA DE ADICIÓN

Es el aceite más utilizado en la cocina mediterránea. Es un alimento rico en vitamina E, beta-carotenos y ácidos grasos monoinsaturados que le confieren propiedades cardioprotectoras. Este alimento representa un tesoro dentro de la dieta mediterránea y ha perdurado a través de siglos entre las costumbres gastronómicas regionales, otorgando a los platos un sabor y aroma únicos.
Lo recomendable es tomar tres cucharadas al día de aceite de oliva, y mejor si es en crudo y virgen extra, repartidas en las tres comidas principales (desayuno, almuerzo y cena), lo que equivale a aproximadamente 50 gramos de aceite de oliva.



Tipos de grasas que podemos encontrar:

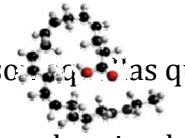
- Grasas saturadas: Son de origen animal y las encontramos en forma sólida, como el tocino o la manteca. Algunas son de origen vegetal como el aceite de coco o de palma. Se recomienda mantener su consumo por debajo del 10% del total de calorías diarias.

- Grasas insaturadas monoinsaturadas: Son de origen vegetal y se encuentran en estado líquido, como el aceite de oliva.

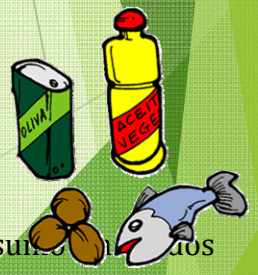
- Grasas insaturadas poliinsaturadas: El Omega-3 y Omega-6 que podemos encontrar en el pescado azul y en los frutos oleaginosos.

- Grasas trans: Son grasas insaturadas modificadas que se convierten en saturadas al hidrogenizarlas, como la margarina. Se recomienda mantener su consumo por debajo del 1% del total de calorías diarias.

Dónde encontrar grasas saludables:



Las grasas saludables son aquellas que pertenecen al grupo de las denominadas como grasas insaturadas.



Aceites vegetales: como el aceite de oliva virgen, o los aceites de girasol, soja, maíz o cacahuetes.
Frutas: destaca sobretodo el aguacate, rico en ácido oleico.
Pescados: destaca sobretodo el pescado azul, especialmente rico en ácidos grasos omega-3. Se recomienda su consumo [illegible] dos veces por semana.
Determinadas carnes: sobre todo las consideradas *carnes blancas*, como es el caso de la carne de pollo o de conejo.

SABÍAS QUE….

FRUTAS Y VERDURAS

Las **frutas** y **verduras** son alimentos ricos en agua, carbohidratos, minerales y vitaminas. También son ricas en antioxidantes y fibra, lo que las hace indispensables en una dieta equilibrada y variada.
Se recomienda el consumo regular, equivalente a **5 raciones al día** de frutas y/o verduras distribuidas de la siguiente manera:
2 Raciones/día como mínimo de verduras/hortalizas. -**3 Raciones/día** como mínimo de fruta.

Algunos beneficios nutricionales esenciales de la fruta y verdura:

- Son una fantástica fuente de vitaminas y minerales, incluyendo: vitamina C, potasio y ácido fólico.
- Proporcionan fibra dietética, que ayuda a mantener un sistema digestivo saludable y un menor riesgo de cáncer de intestino.
- Como parte de una dieta saludable que puede reducir el riesgo de derrame cerebral, enfermedades del corazón y algunos tipos de cáncer.
- A menudo son bajos en grasa, lo que ayuda a mantener un peso saludable.

Cuando elegimos la fruta y verdura a consumir, se recomienda que ésta sea variada, es decir, es preferible comer al día diferentes tipos de frutas y verduras ya que cada una aporta diferentes tipos de vitaminas, minerales o diferentes tipos de fibra. No sólo es importante la cantidad sino la variabilidad.

Verduras: se recomienda comer cada día una ración de verdura cruda bien lavada (ensaladas variadas o gazpacho).
También se recomienda comer cada día verdura cocinada: al vapor, hervida, al horno, a la brasa, guisada.. (ensaladilla rusa, menestra, purés, escalibada, champiñones salteados, espárragos, alcachofas, vinagreta).
Se recomienda comer cada día dos piezas de **fruta natural**, peladas o con la piel (siempre bien lavadas).
Cuando sea la época, una de las piezas debe ser un cítrico. Se pueden preparar manzanas y peras al horno.
RACIONES Y MEDIDAS DE LA FRUTA
1 ración es una pieza de manzana, pera, melocotón, naranja, plátano (pesan unos 200 g).
1 ración son 2-3 mandarinas, albaricoques, nísperos, ciruelas,..
1 ración es un puñado de fresones, de cerezas (100 g).
1 ración de melón: 200 g (1 corte grande).

LEGUMBRES

Las propiedades de **<u>las legumbres</u>** son conocidas desde tiempos remotos, y junto a las verduras, frutas, frutos secos, cereales, aceite de oliva y el vino (éste siempre en cantidades moderadas), conforman parte fundamental de la dieta mediterránea.
No deben faltar en una alimentación equilibrada.
Se recomienda consumir entre 2 y 4 raciones a la semana (de 60 a 80g. por persona de peso en crudo).

¿Qué nos aportan?

- Son una excelente fuente de proteína vegetal, nutritivas y saludables.
- Conforman una gran fuente de energía.
- Su importante contenido en fibra ayuda a regular los niveles de colesterol y azúcar en sangre. También favorece el funcionamiento intestinal.
- Son una importante fuente de hierro y generan gran saciedad, siendo ideales para las personas que realizan gran actividad física.
- Son económicas, nutritivas y versátiles de cocinar.
- Aportan potasio, calcio, fósforo, yodo y vitaminas del complejo B.
- Evitan la retención de líquidos.

Consejos para evitar las flatulencias, motivo por el que algunas personas no las consumen:
*Añadir especias carminativas a la cocción, como el comino o el hinojo
*Dar un primer hervor a las legumbres, cambiar el agua y cocinarlas como sea su costumbre.
*La opción más digestiva es comerlas como plato único con verdura y un poco de arroz integral.
*Masticar bien cada bocado (al menos diez veces)
*Tomar una infusión digestiva como menta, anís, hierbaluisa, etc.

SABÍAS QUE....

FRUTOS SECOS

Los **frutos secos** son semillas que se caracterizan por tener bajo contenido en agua y un importante porcentaje en grasas saludables, mono y poliinsaturadas.

❖**Son fuente de minerales.** Aportan magnesio, fósforo, potasio, calcio, hierro y oligoelementos como el zinc y el selenio, con propiedades antioxidantes.

❖**Destaca por su gran aporte vitamínico.** Ricos en vitaminas B1, B3 o folatos. También constituyen una de las fuentes vegetales más abundantes en vitamina E.

❖**Son ricos en grasas saludables.** Se les atribuyen propiedades cardiosaludables por tener un alto contenido en grasas mono y poliinsaturadas; de las cuales destacamos el ácido oleico, el linoleico (omega 6) y linolénico (omega 3) esenciales para el organismo.

❖**Aportan proteína vegetal.** En cantidades moderadas son alimentos idóneos para tomar después de la realización de ejercicio físico.

❖ **Son ricos en fibra:** Su consumo ayuda a controlar el apetito y a regular el tránsito intestinal.
También se asocia a una disminución de los niveles de colesterol al interferir en su absorción a nivel intestinal.

LOS CEREALES

Son una de las principales fuentes de energía para nuestro organismo.

Se encuentran en la base de la pirámide alimentaria mediterránea y conforman uno de los grupos de alimentos más importantes en nuestra dieta diaria.

Los cereales que se pueden consumir a diario son el pan, las pastas, arroz y maíz.

Es preferible que se tomen de manera integral pues contienen gran cantidad de fibra que ayuda a reducir y controlar los niveles de colesterol.

Además ayudan a equilibrar el tránsito intestinal, evitando de esta manera el estreñimiento.

Poseen propiedades antioxidantes y saciantes, ayudando a controlar el peso.

Los NO recomendados son la bollería en general, sobretodo la industrial, debido a que el aceite que se usa es de una mala calidad porque contienen gran cantidad de grasas saturadas.

CURIOSIDADES

¿EL PAN DE MOLDE TIENE GRASA?

La mayoría de panes de molde industriales contiene grasa vegetal, cosa que se indica claramente en la etiqueta.

¿ENGORDA MÁS LA MIGA QUE LA COSTRA?

La composición de la costra es la misma que la de la miga, sólo que la acción directa del calor hace que pierda más agua y que se tueste. A igual peso, la corteza tiene más calorías que la miga.

CONSUMIR DIARIAMENTE PRODUCTOS LÁCTEOS

La leche proporciona nutrientes esenciales y es una fuente importante de energía, proteínas de alta calidad y grasas. Puede contribuir considerablemente a la ingestión necesaria de nutrientes como el calcio, magnesio, selenio, riboflavina, vitamina B12 y ácido pantoténico.
El consumo de leche y productos lácteos puede hacer más diversa las dietas basadas principalmente en el consumo de vegetales.

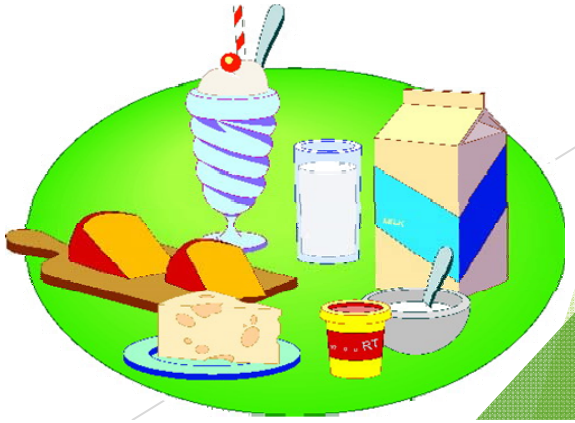
La leche, por su contenido en **calcio**, **fósforo y proteínas**, es un alimento necesario para el crecimiento y el desarrollo adecuado de los **huesos**.

El queso y la leche tienen un **alto contenido en vitamina B12**, lo que contribuye a la formación de glóbulos rojos y al correcto funcionamiento del sistema inmunitario.

El yogur y algunas variedades de quesos tienen **bajos niveles de lactosa**, por lo que estarían indicados en personas intolerantes a la lactosa.

La vitamina D, presente en la grasa de la leche y los productos lácteos, contribuye en la **absorción del calcio**.

Las más recientes evidencias del consumo de lácteos, especialmente del yogur, demuestran que su consumo se relaciona con menor riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares, diabetes, hipertensión y obesidad.



CARNES, PESCADO Y HUEVOS: LOS FORMADORES

Este grupo de alimentos forman la principal fuente de proteínas de nuestro cuerpo.
Las proteínas, al igual que las grasas y los hidratos de carbono, son unos macronutrientes imprescindibles. Además de aportar energía, las proteínas llevan a cabo las funciones de reparación y/o formación de tejido (uñas, pelo, piel, músculo, etc.).

Las proteínas están compuestas por moléculas más pequeñas, llamadas aminoácidos. Existen dos tipos de aminoácidos, dependiendo de las funciones que realizan en nuestro cuerpo:

- **Aminoácidos esenciales:** el cuerpo no los puede producir y se obtienen exclusivamente del consumo de alimentos. Ejemplo de alimentos ricos en aminoácidos esenciales son la leche, el queso, los huevos, ciertas carnes, las verduras y las nueces.
- **Aminoácidos no esenciales:** son producidos por el cuerpo a partir de los aminoácidos esenciales o del proceso de digestión de las proteínas.

- Consumir con moderación, mejor carne blanca que roja y mejor pescado azul que blanco.
- Las raciones recomendadas serían:
- Dos raciones semanales de carnes blancas 125-150gr., y menos de dos raciones de carne roja 100-125 gr.
- Dos o más raciones semanales de pescado azul y blanco 100-125g
- Huevos de 2 a 4 raciones semanales.
- Disminuir el consumo de carnes procesadas como embutidos, fiambres, los denominados jamones cocidos a menos de una ración semanal 50-100 gr;.
- La misma consideración para los productos procesados del mar, tipo barritas de marisco, delicias, etc.

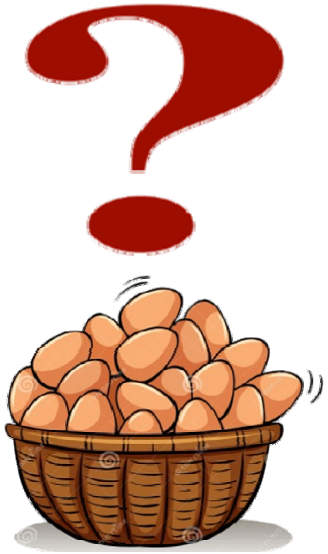
- **Tanto las carnes procesadas como los productos del mar procesados contienen gran cantidad de sal, conservantes y potenciares de sabor.**

CURIOSIDADES

“El colesterol del huevo aumenta el colesterol en sangre” **Falso**

Hasta hace muy poco tiempo, se recomendaba limitar el consumo de huevos a un máximo de tres unidades por semana, por su alto contenido en colesterol, como medida de prevención cardiovascular.

Este concepto fue transmitido por los profesionales a la población general. "Sin embargo, el efecto que el colesterol ingerido a través de los alimentos ejerce sobre los niveles de colesterol en la sangre en personas sanas es mínimo y depende en gran medida de factores individuales como la genética, el peso corporal o los hábitos de vida (actividad física y tabaquismo)."Los principales responsables en la dieta del aumento de los niveles de colesterol en sangre son las grasas saturadas y las parcialmente hidrogenadas (también llamados ácidos grasos trans) presentes en carnes grasas, fiambres, embutidos, crema, manteca, margarina y lácteos enteros. También en aquellos subproductos elaborados con estos ingredientes.



“Hay que lavarlos antes de meterlos en la huevera” **Falso**

La cáscara de los huevos es porosa y posee una fina película protectora. Cuando los lavamos, facilitamos el ingreso de posibles microorganismos, donde rápidamente proliferan. Solo en caso de que estuvieran muy sucios, se aconseja limpiarlos con papel descartable antes de colocarlos en la heladera. Si la cáscara está fisurada, se debe evitar su consumo.

"No existe ningún riesgo al consumir huevos crudos” **Falso**

Una cocción adecuada asegura que el huevo alcance la temperatura suficiente para destruir la salmonella, bacteria que puede estar presente y que es capaz de provocar diarreas, fiebre, complicaciones graves en adultos mayores y síndrome urémico hemolítico en niños.

"Para ello, la cocción debe superar los 60°c en todo el huevo. Por ello es importante consumir este alimento completamente cocido en todas sus formas“.

“El contenido nutricional del huevo blanco es diferente al del huevo café”
Falso

Es un mito muy común, pero en realidad el color de los huevos no influye en su valor nutritivo ni en su calidad. El tono simplemente varía según la raza de la gallina.

BENEFICIOS DEL AGUA

PRINCIPAL ACOMPAÑANTE DE LAS COMIDAS

Nuestro cuerpo se encuentra compuesto principalmente por agua, por lo que si queremos que nuestro organismo funcione correctamente y con salud, debemos proporcionarle una correcta hidratación.
Al nacer, cerca del 75% del cuerpo es agua y al llegar a la edad adulta, cerca del 60%. A lo largo del día, perdemos agua por medio de la orina, sudor, respiración, por ello, es fundamental la compensación de estas pérdidas, sólo de este modo lograremos conservar el equilibrio.

- **Depurador del organismo:** al beber agua, lavamos nuestro cuerpo de toxinas y productos de desecho. Éstas, serán eliminadas por los riñones, cuyo funcionamiento se verá facilitado y existirá menos riesgo de padecer cálculos renales.

- **Mejora la digestión:** el consumo de agua y la ingesta de fibra, ayuda a evitar el estreñimiento por lo que disminuye el riesgo de cáncer de colon.

- **Ayuda a regular la temperatura corporal:** todos sabemos que la pérdida de agua por medio del sudor interviene en la regulación de la temperatura corporal.

- **Ayuda a prevenir enfermedades cardiovasculares.**

- **Ayuda a evitar el envejecimiento prematuro de la piel.**

- **Efecto saciante.**

EVITAR CONSUMIR BEBIDAS GASEOSAS TIPO REFRESCOS HABITUALMENTE, SÓLO DE FORMA OCASIONAL.

GRUPO DE ALIMENTOS	FRECUENCIAS RECOMENDADAS	PESO DE CADA RACIÓN (EN CRUDO Y NETO)	MEDIDAS CASERAS
Agua e infusiones de plantas	4-8 raciones/día	200 ml	1 vaso de agua
EN CADA COMIDA PRINCIPAL			
Pan , arroz, pasta, cuscús, otros cereales (preferiblemente integral)	1-2 raciones por cada comida principal (comida y cena)	40-60g pan 60-80g pasta, arroz	1 plato mediano 3 rebanadas de pan
Verduras y hortalizas	2 o más raciones al día (una en la comida y otra en la cena). Se recomienda el consumo de verdura cruda y también cocinada.	150-200g	1 plato de ensalada variada 1 plato de verdura cocida 1 tomate grande 2 zanahorias
Frutas	1-2 piezas en cada comida principal (variedad de colores y texturas)	120-200g	1 pieza mediana 1 taza de cerezas 2 tajadas de melón o sandía
Aceite e oliva	1-2 raciones en cada comida principal	10 ml	1 cucharada sopera

RACIONES RECOMENDADAS PARA LA POBLACIÓN ADULTA ESPAÑOLA

GRUPO DE ALIMENTOS	FRECUENCIAS RECOMENDADAS	PESO DE CADA RACIÓN (EN CRUDO Y NETO)	MEDIDAS CASERAS
A DIARIO			
Frutos secos, semillas, aceitunas	1-2 raciones/día	20g	1 puñado
Hierbas, especias, ajo, cebolla	Se pueden utilizar a diario		Se usan para añadir menos sal
Lácteos (leche, queso fresco, yogur…)	2 raciones al día, preferentemente desnatados o bajos en grasas	200-250ml leche 200-250g yogur 40-60g queso curado 125g queso fresco	1 vaso de leche 2 yogures 2-3 lonchas de queso
Frutas	1-2 piezas en cada comida principal (variedad de colores y texturas).	120-200g	1 pieza mediana 1 taza de cerezas 2 tajadas de melón o sandía

RACIONES RECOMENDADAS PARA LA POBLACIÓN ADULTA ESPAÑOLA

GRUPO DE ALIMENTOS	FRECUENCIAS RECOMENDADAS	PESO DE CADA RACIÓN (EN CRUDO Y NETO)	MEDIDAS CASERAS
SEMANAL			
Legumbres	2 o más raciones a la semana	60-80g	1 plato normal individual
Carnes blancas	2 raciones a la semana	125-150g	1 filete pequeño 1 cuarto de pollo o conejo
Pescado blanco y azul/marisco	2 o más raciones a la semana	100-125g	1 plato de ensalada variada 1 plato de verdura cocida 1 tomate grande 2 zanahorias
huevos	2-4 raciones a la semana	1-2 huevos	1 pieza mediana 1 taza de cerezas 2 tajadas de melón o sandía
Patatas	Hasta 3 raciones a la semana	150-200g de patata	1 patata mediana o 2 pequeñas
Carnes rojas	Menos de 2 raciones a la semana	100-125g	1 filete o 1 pieza mediana
Embutidos y carnes procesadas	0-1 raciones a la semana	50-100g	
dulces	Menos de 2 raciones a la semana	moderar	

RACIONES RECOMENDADAS PARA LA POBLACIÓN ADULTA ESPAÑOLA

www.5aldia.org; https://dietamediterranea.com/

EJEMPLO DE DIETA SEMANAL.
Recomendaciones para personas sin problemas de sobrepeso

	DÍA 1	DÍA 2	DÍA 3	DÍA 4	DÍA 5	DÍA 6	DÍA 7
DESAYUNO	Café con leche + rebanada de pan con aceite de oliva y tomate	Café con leche. Pan con queso de untar	Infusión. Cereales con yogur	Café con leche. Tostadas con mermelada.	Leche con cacao. Galletas de desayuno integrales	Cereales con leche y miel. Zumo de naranja	Leche con cacao. Tostadas con aceite de oliva y jamón
MEDIA MAÑANA	Pieza de fruta	Fruta	Un puñado de almendras	Zumo de naranja. Trozo de queso fresco.	Fruta	yogur	Barrita de cereales
ALMUERZO	Lentejas. Pollo a la plancha. yogur	Berenjenas rellenas con carne picada, tomate y queso (gratinadas al horno). fruta	Gazpacho. Salmón a la plancha	Paella con pollo y marisco. Ensalada. Fruta	Pasta con verdura, carne picada con tomate. Fruta	Pisto. Albóndigas. Fruta	Potaje de garbanzos y espinacas. Filete de ternera. Fruta
MERIENDA	Un puñado de nueces	Barrita de cereales	Batido de fresas	Cuajada con piñones y un chorrito de miel	Cereales con yogur	Biscotes con aceite de oliva y jamón serrano	Mini bocadillo de jamón cocido y queso fresco
CENA	Ensalada con atún y queso fresco. Fruta	Revuelto de gambas. Espárragos a la plancha	Alcachofas con jamón. Tortilla	Menestra de verduras. Hamburguesa de atún. Fruta	Menestra de verduras. Filete de pez espada con ajo y perejil	Sopa de fideos. Huevos rellenos de atún y salsa rosa. Fruta	Calabacines a la plancha. Croquetas de bacalao. yogur

DIETA

MEDITERRÁNEA