



mediterraneamos
UN ESTILO DE VIDA ACTUAL

EXPERTOS EN LA DIETA MEDITERRÁNEA

Una dieta muy nuestra
nuestro mejor legado

alimentación.es
Saber más para comer mejor

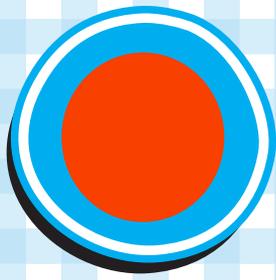
Aquí te mostramos algunas ideas
para que puedas crecer

FUERTE y **SANO**

gracias a la

**DIETA
MEDITERRÁNEA**





EL ACEITE DE OLIVA PILAR DE LA DIETA MEDITERRÁNEA



Siglos de historia han hecho que se produzca una selección natural de los cultivos que mejor han sobrevivido al transcurso histórico y que son los que conforman la afamada trilogía mediterránea: **trigo, olivo y vid**.

Estos alimentos básicos han compartido con otros el protagonismo genuino y diferenciador de todas las culturas mediterráneas.

El aceite de oliva es la fuente de grasas por excelencia de nuestra dieta, de nuestra cocina y forma parte del consumo cotidiano en nuestros hogares, así como de nuestra cultura gastronómica, de nuestra tradición culinaria y de nuestra imagen en el exterior.

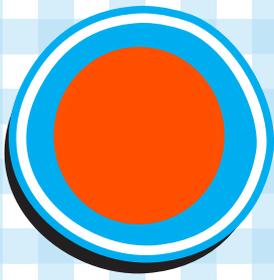
No es casualidad que el aceite de oliva sea uno de los alimentos más estudiados en el mundo científico.

Miles son los estudios que durante años se han venido realizando para conocer en profundidad todos los beneficios que aporta el uso de aceite de oliva como fuente principal de grasas en la Dieta Mediterránea, y muchos son ya los beneficios conocidos y demostrados y que se deben a su inigualable composición entre la que destacan su alto contenido en ácidos grasos monoinsaturados y componentes minoritarios como el escualeno, los polifenoles, antioxidantes naturales, etc., lo que origina unos efectos saludables demostrados y avalados por la OMS.

La gente está cada vez más interesada por su salud, su nutrición y su bienestar. Y muestra más preocupación por una forma de alimentarse diferente. Más correcta, más variada y equilibrada.

La ingesta habitual de aceite de oliva frente a otras grasas, bien sea como ingrediente o como mera materia prima, proporciona una amplia gama de propiedades saludables y nutricionales.

Hoy en día la cocina mediterránea y nuestra actual cocina, tanto tradicional como de vanguardia, no es concebible sin el aceite de oliva como ingrediente esencial.



DIETA MEDITERRÁNEA + EJERCICIO FÍSICO = SALUD

La Dieta Mediterránea ha sido reconocida científicamente como una de las más saludables de todas las existentes a nivel mundial. Contribuye al bienestar físico y emocional de las personas. La Dieta Mediterránea basa su carácter excepcional en la sencillez, en la normalidad, en el ingenio, en la imaginación y en la sociabilidad.

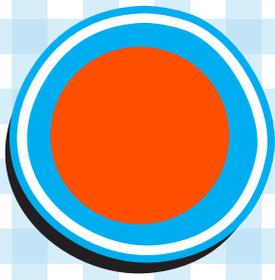
La ciencia moderna ha puesto de manifiesto en la segunda mitad del siglo XX el carácter excepcional del estilo de vida mediterráneo y sus repercusiones saludables para la población. No podemos olvidar que el modelo alimentario de la Dieta Mediterránea está avalado por la Organización Mundial de la Salud (OMS).

Su importancia en la salud del individuo no se limita al hecho de que sea una dieta equilibrada, variada y con un aporte de macronutrientes adecuado. A los beneficios de su bajo contenido en ácidos grasos saturados y alto contenido en monoinsaturados, procedentes del aceite de oliva, así como en carbohidratos complejos y fibra, hay que añadir los derivados de su riqueza en sustancias antioxidantes de origen natural.

La práctica de ejercicio físico unido a una alimentación sana y equilibrada forman la combinación perfecta para reducir enfermedades derivadas de malos hábitos de alimentación y de vida, llegando a reducir en un 65% la tasa de mortalidad.

La actividad física facilita el descanso y combate el estrés. Ayuda a prevenir enfermedades cardiovasculares, diabetes mellitus, osteoporosis, cáncer de colon, ansiedad y depresión, etc. Permite obtener un peso corporal adecuado y una vida saludable. Produce una sensación física y mental de bienestar y aumenta la flexibilidad y la fuerza. Por lo que se recomienda realizar entre 30-45 minutos al día de actividad física moderada y activa.





¿QUÉ ALIMENTOS FORMAN PARTE DE LA DIETA MEDITERRÁNEA?

LA TRILOGÍA MEDITERRÁNEA: EL TRIGO, LA VID Y EL OLIVO.



La Dieta Mediterránea se caracteriza por:



La abundancia de alimentos vegetales.
Pan, pasta, arroz, verduras, legumbres, frutas y frutos secos.



El Aceite de oliva como fuente principal de grasa.



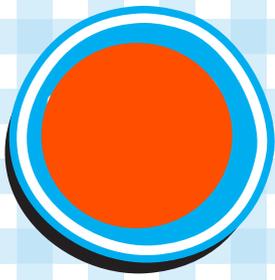
El consumo moderado de pescado, marisco, aves de corral, productos lácteos (leche, yogur, quesos) y huevos.



El consumo de pequeñas cantidades de carnes rojas.



El vino consumido con moderación generalmente durante las comidas (adultos).



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 son la principal fuente de vitaminas, minerales y fibra de nuestra dieta. Es fundamental consumir 5 raciones de fruta y verdura al día.



3

El **pan y los alimentos procedentes de cereales** como la pasta o el arroz nos proporcionan una dieta rica en carbohidratos y por eso deben formar parte de nuestra alimentación diaria.



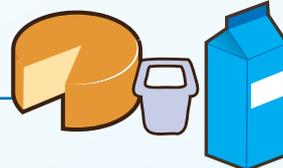
4

Es importante que **alimentos como frutas y verduras sean de temporada** porque mantienen sus nutrientes y su sabor en su punto óptimo.



5

Consumir **diariamente productos lácteos**, principalmente leche, yogur y quesos (entre 3 y 4 raciones al día).



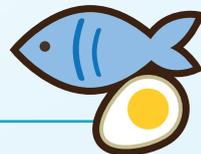
6

El consumo de **carne roja y carne procesada debe ser moderado** tanto en cantidad como en frecuencia.



7

Se recomienda consumir **pescado (blanco y azul), al menos, dos veces por semana**, así como huevo (entre 2 y 4 raciones) ya que aporta proteínas de muy buena calidad a la dieta.



8

La **fruta fresca, debe ser el postre habitual**. Aporta también color y sabor a nuestra alimentación.



9

¡Hidrátate es importante!, el agua es la bebida por excelencia en el Mediterráneo. Debes tomar entre 1,5 l y 2 l de agua al día.



10

Realizar **actividad física todos los días**, al menos 35-45 minutos de manera moderada y activa.



Los beneficios de la Dieta Mediterránea sobre la salud y su papel en la prevención de muchas enfermedades crónicas son hoy por hoy una evidencia científica. La pirámide que la representa incluye todos los grupos de alimentos. Que una dieta sea saludable o perjudicial depende de la proporción de cada uno de estos grupos y de la frecuencia de consumo. El patrón es una pauta para la alimentación de la población adulta sana y debe ser adaptado a las necesidades específicas de los niños, a las mujeres embarazadas y a otras condiciones de salud.

La pirámide sitúa en la base los alimentos de origen vegetal, que proporcionan nutrientes clave y otras sustancias protectoras que contribuyen al bienestar general y a conseguir una dieta equilibrada. Por estas razones, deberían ser consumidos con mayor proporción y frecuencia que los alimentos situados en los niveles centrales y en el vértice. Estos últimos se deberían consumir en cantidades moderadas, o de manera ocasional, reservándolos para ocasiones festivas y excepcionales.

La pirámide establece pautas alimentarias de cumplimiento diario, semanal y ocasional, para lograr una dieta variada y equilibrada.

DIARIAMENTE

Las comidas principales no pueden prescindir de algunos elementos básicos:



Cereales. *Una o dos raciones por comida*, en forma de pan, pasta, arroz, cuscús u otros. Deben ser preferentemente integrales ya que algunos nutrientes (magnesio, fósforo, etc) y fibra que se encuentra en la cáscara del cereal, y se pueden perder en el procesado.



Verduras. Deberían estar presentes *tanto en la comida como en la cena*, por lo menos una de ellas debe ser cruda. La variedad de colores y texturas aporta diversidad de antioxidantes y de sustancias protectoras.



Frutas. Deben ser el postre habitual de todas las comidas.



Agua. Se debe *garantizar el aporte diario* de entre 1,5 y 2 litros de agua. Una correcta hidratación es esencial para mantener un buen equilibrio de agua corporal, si bien las necesidades varían según la edad de las personas, el nivel de actividad física que se realice, la situación personal y las condiciones climáticas.



Productos lácteos. De *tres a cuatro raciones diarias*, preferiblemente en forma de leche, yogur y queso.



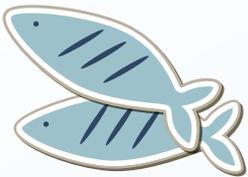
El aceite de oliva. Situado en el centro de la pirámide, debería ser la principal fuente de grasa por su calidad nutricional. Se debe utilizar para aderezar y cocinar (una cucharada) ya que su composición única le da una alta resistencia a las temperaturas de cocción.



Las especias, las hierbas, las cebollas y el ajo son una buena manera de introducir una variedad de aromas y sabores a los platos y una buena estrategia para reducir el uso de la sal. Las **aceitunas, los frutos secos y las semillas** son una buena fuente de grasas saludables, proteínas, vitaminas, minerales y fibra. Un puñado de aceitunas, frutos secos y/o semillas pueden ser un excelente aperitivo.

SEMANALMENTE

Consumir proteínas tanto de origen animal como de origen vegetal. Los platos mediterráneos no suelen contener alimentos proteicos de origen animal como ingrediente principal, sino que son añadidos a otras preparaciones para hacerlas más gustosas.



Pescado (*dos o más raciones*), la carne magra (*dos raciones*) y el huevo (*2-4 raciones*) son fuentes de proteína de alta calidad de origen animal. El pescado y el marisco son, además, fuentes de grasas saludables, de Omega-3.



El consumo de **carne roja** debe ser **menos de dos raciones**, preferentemente cortes magros y de la carne procesada **una ración a la semana**.



DE MANERA OCASIONAL

En el vértice de la pirámide encontramos los dulces. El azúcar, los caramelos, los pasteles, la bollería, los néctares de fruta azucarados y los refrescos azucarados se deberían consumir en pequeñas cantidades y sólo de vez en cuando.

Junto a las recomendaciones en cuanto a la proporción y frecuencia de cada uno de los grupos de alimentos, la incorporación de algunos elementos culturales y de estilo de vida es uno de los aspectos más destacados de la nueva pirámide.



Su adopción se considera necesaria para obtener todos los beneficios de la Dieta Mediterránea. Estos elementos se sintetizan a partir de varios conceptos clave:

Moderación. El tamaño de las raciones debería basarse en la frugalidad. El estilo de vida sedentario que caracteriza las sociedades urbanas actuales impone unas bajas necesidades energéticas.

Cocinar. Se debe dedicar tiempo a la preparación de los alimentos para hacer de ella una actividad relajada y divertida que se puede realizar en familia, con amigos o con la pareja.



Socialización. Más allá del aspecto nutricional, la convivencia potencia el valor social y cultural de la comida. El hecho de cocinar y de sentarse alrededor de la mesa en compañía de la familia y de las amistades proporciona un sentido de comunidad.

Estacionalidad. Los alimentos de temporada, frescos, contienen más nutrientes y sustancias protectoras. Siempre que sea posible, se debe dar prioridad a los productos tradicionales, locales, respetuosos con el medio ambiente y la biodiversidad. De este modo se contribuye a la preservación del medio ambiente y los paisajes mediterráneos.

Actividad. La práctica regular de la actividad física moderada (un mínimo de 30 minutos a lo largo del día) proporciona grandes beneficios para la salud, como regular el gasto energético y mantener un peso corporal saludable. Caminar, subir y bajar escaleras y realizar tareas del hogar son una forma sencilla y accesible de ejercicio físico. Siempre que sea posible, se recomiendan las actividades al aire libre y en compañía, para potenciar el atractivo del ejercicio físico y reforzar los vínculos con la comunidad.

Descanso. Dormir adecuadamente forma parte de un estilo de vida saludable y equilibrado, al menos 8 horas diarias.



¿MEDITERRANEAS?

Descúbrelo respondiendo las preguntas

- 1 ¿Tomas 5 piezas de fruta y verdura al día?
- 2 ¿Realizas actividad física todos los días?
- 3 ¿Tomas bollos, dulces y/o bebidas con gas sólo de vez en cuando?
- 4 ¿Comes pescado (≥ 2 raciones), huevos (2-4 raciones) y carne magra (2 raciones) por semana?
- 5 ¿Tomas 2 ó más productos lácteos al día?
- 6 ¿Comes legumbres 2 ó 3 veces por semana?
- 7 ¿Bebes entre 6 y 8 vasos de agua al día?
- 8 ¿Le dedicas más de 30 minutos a la comida y a la cena?
- 9 ¿Desayunas todos los días?
- 10 ¿Haces tres o más comidas al día?

a	b
Sí	No



La semana que viene publicaremos las respuestas para ver si mediterraneas y te has convertido en expert@ en dieta mediterránea



mediterraneamos

UN ESTILO DE VIDA ACTUAL

alimentación.es
Saber más para comer mejor