

Campaña de hábitos saludables

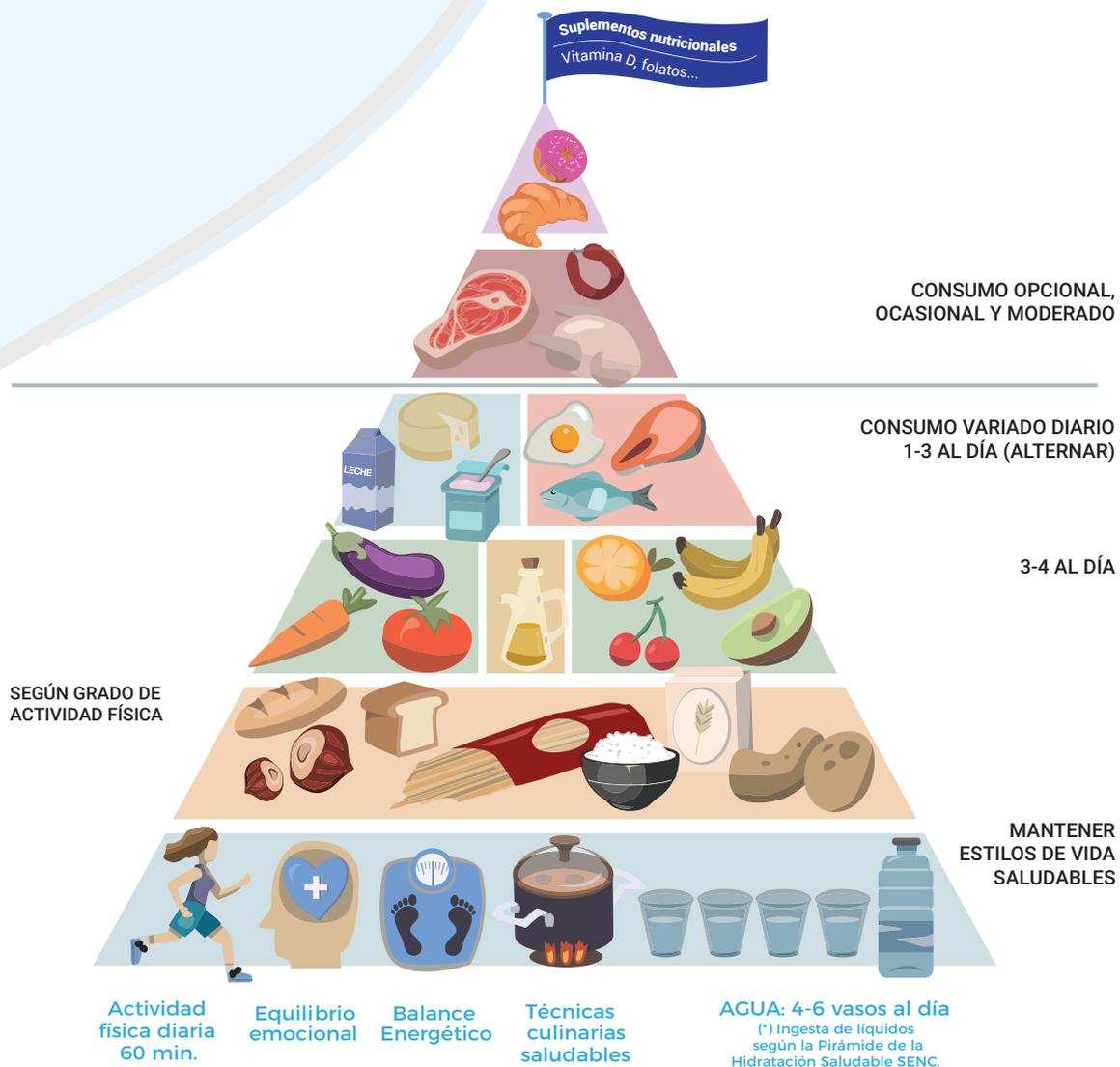
13/ La dieta mediterránea. La pirámide (Parta 2 de 3)

Como vimos en el anterior capítulo, la dieta mediterránea es un modelo de dieta sana, nutritiva, palatable, variada, sostenible y deliciosa. En otras palabras, una "nutrición óptima".

La Pirámide de la dieta mediterránea

En la Pirámide Mediterránea se indica de forma gráfica los grupos de alimentos que conforman este modelo dietético. En dicha pirámide también se pone de manifiesto la importancia de la actividad física realizada regularmente.

Este modelo dietético viene recomendando por diferentes organismos como un ejemplo de dieta **prudente y saludable**, pues parece existir una gran concordancia con lo que actualmente se considera una nutrición óptima.



Además, hay que señalar que las cualidades gastronómicas de la dieta mediterránea son totalmente compatibles con una de las más importantes recomendaciones para realizar cualquier tipo de dieta: **disfrutar con la comida, con el placer de comer.**

Mediterranean diet score



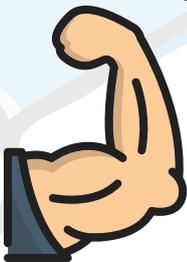
- 1 Alta relación AGM/AGS
- 2 Alto de leguminosas
- 3 Alto de cereales
- 4 Alto de frutas
- 5 Alto de verduras y hortalizas
- 6 Bajo de carnes y derivados
- 7 Moderado de leches y derivados
- 8 Alto consumo de pescados

Puntuación total: 9 sobre 10

(Trichopoulou y col. 2000)

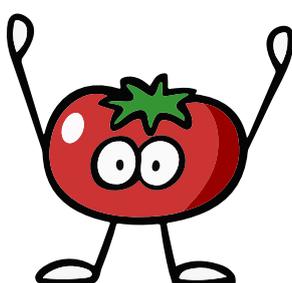
Los alimentos de la dieta mediterránea

La abundancia y diversidad de los **alimentos de origen vegetal**, el consumo de frutas, verduras, hortalizas, cereales, legumbres, frutos secos y aceite de oliva como principal grasa culinaria, en sustitución de grasas saturadas y también el uso moderado de vino, distingue a la dieta mediterránea de otras dietas.



Estos alimentos tienen una alta **densidad de nutrientes**: hidratos de carbono complejos, fibra dietética, minerales, vitaminas, especialmente antioxidantes, y componentes no nutritivos bioactivos (antioxidantes y anticancerígenos) que resultan especialmente beneficiosos en la prevención de algunas enfermedades crónicas.

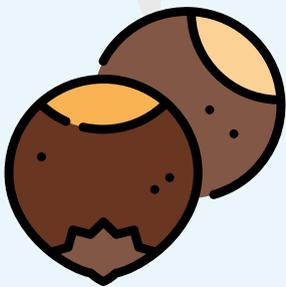
En el área mediterránea existe un mayor **consumo de fibra** con respecto a otros países. Hay una fuerte evidencia de que la fibra (soluble e insoluble) de cereales, leguminosas, verduras y frutas tiene un efecto beneficioso previniendo el estreñimiento, la enfermedad diverticular, y ayudan a regular favorablemente el perfil lipídico de la sangre y el control de la glucemia.



La **ingesta diaria de frutas y verduras** se relaciona con un menor riesgo de ECV, algunos tipos de cáncer, defectos del tubo neural y cataratas, asimismo destaca el beneficio sanitario por su aporte de fibra dietética, ácido fólico, tocoferoles, vitamina C, beta-caroteno y otros carotenoides (licopeno, luteína, ..), elementos traza (selenio, cobre, ...), fitoestrógenos y polifenoles (flavonoides, otros compuestos fenólicos, etc.).

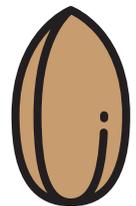
Frutas y verduras son las principales fuentes dietéticas de antioxidantes, nutrientes y no nutrientes. El consumo habitual de fruta y ensaladas, estas últimas generalmente aliñadas con aceite de oliva, presenta la ventaja adicional de la mayor disponibilidad de algunos nutrientes sin pérdidas por procesos culinarios (especialmente ácido fólico y vitamina C) y no nutrientes que se consideran factores de protección.

Por ejemplo, en España, de los 126 mg/día de vitamina C ingeridos, casi la mitad, 62 mg, proceden de alimentos que se consumen crudos. Por otro lado, el hábito de consumir la fruta como postre no deja opción al uso de otras alternativas quizás menos saludables como los dulces y la repostería industrial con mayor contenido de grasa y azúcares sencillos y, en general, con menor densidad de nutrientes.



Estudios recientes han puesto de manifiesto que el consumo frecuente de **frutos secos** (nueces, avellanas, almendras, ...), también característico de muchas zonas del Mediterráneo, tiene una acción protectora frente a la enfermedad coronaria debido a los efectos beneficiosos sobre los lípidos sanguíneos (efecto hipocolesterolemiante) y posiblemente a través de otros mecanismos.

Son una buena fuente de ácidos grasos mono y poliinsaturados con un buen perfil lipídico, pero también aportan otros componentes: arginina precursor del óxido nítrico, ácido alfa-linolénico, magnesio, cobre, potasio, fósforo, selenio, ácido fólico, vitamina E, fibra dietética (de la que un 25% aproximadamente es fibra soluble), fitosteroles y diversos fitoquímicos potencialmente bioactivos.



En el siguiente capítulo hablaremos de más alimentos mediterráneos saludables: las **leguminosas, el aceite de oliva, el vino... ¡No te lo pierdas!**

En la próxima entrega hablaremos de:

14/ La dieta mediterránea
(3 parte)

