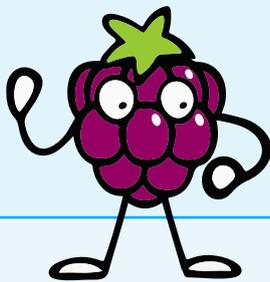


# Campaña de hábitos saludables

## 12/ La dieta mediterránea (Parta 1 de 3)

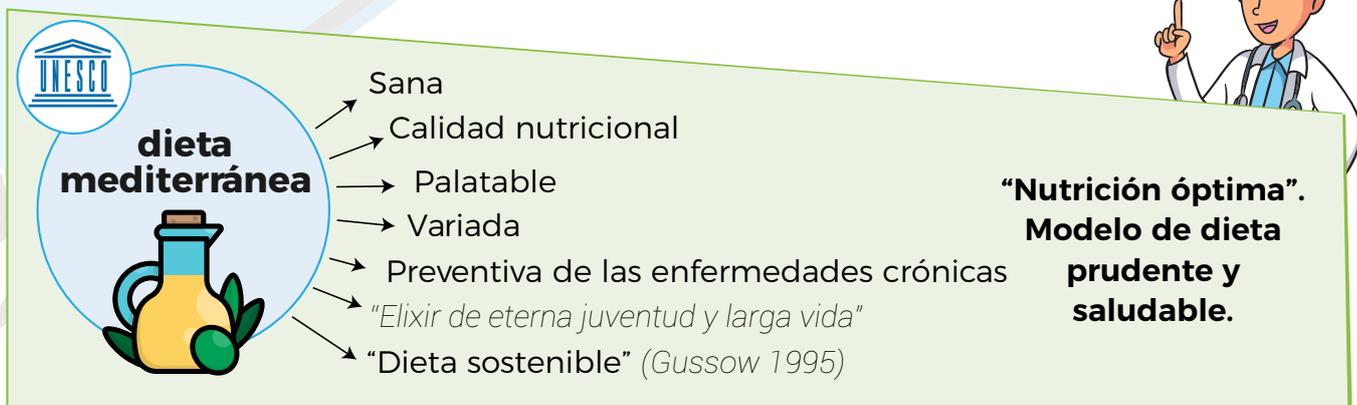
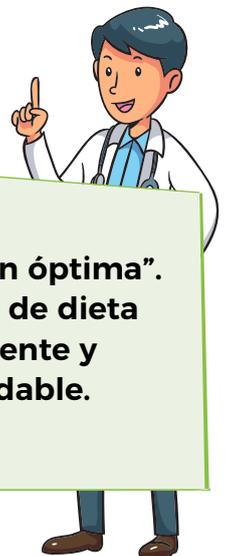
### Modelo de dieta prudente y saludable

La investigación en Nutrición ha demostrado reiteradamente y de forma consistente que las dietas más saludables son aquellas que se basan principalmente en el consumo de **frutas, verduras, hortalizas, cereales y leguminosas**, utilizando con moderación los alimentos de origen animal.



**Una dieta prudente y saludable es** aquella que además de ser sana, nutritiva y palatable, ayude a prevenir las enfermedades crónicas relacionadas con la dieta, es decir, aquella que dé lugar a una menor mortalidad total y a una mayor esperanza y calidad de vida.

**La dieta mediterránea cumple todos estos objetivos.**

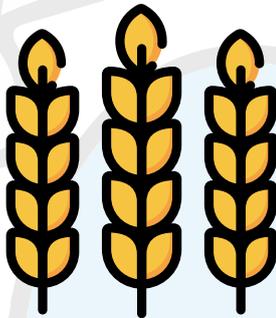


### Dieta mediterránea

Las poblaciones mediterráneas (Grecia, España, Italia, Francia) disfrutan de una **mayor expectativa de vida**. Estas diferencias, que no pueden explicarse únicamente por factores genéticos, parecen depender de factores ambientales entre los que la dieta puede jugar un papel importante.

El comportamiento alimentario del hombre está influenciado por numerosos factores (geográficos, climáticos, socio-económicos, etc.) de los que va a depender la elección de los alimentos. Elección que será un importante y determinante del

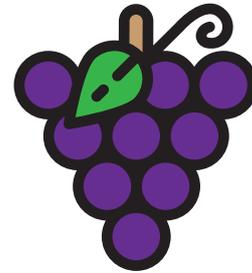
estado nutricional y del estado de salud. En este sentido, la relación ecológica de nuestros antepasados con su entorno configuró unos peculiares hábitos alimentarios que hoy constituyen la denominada dieta mediterránea, basada en la **“trilogía mediterránea”**: formada por el **trigo, el olivo y la vid**. El olivo y el aceite de oliva son el verdadero símbolo de la cultura y de la alimentación del Mediterráneo.



Trigo



Olivo



Vid

Posteriormente, otros muchos alimentos fueron gradualmente incorporados a esta dieta: naranjas y limones del lejano oriente; judías, tomates, maíz, patatas o berenjenas, en este caso, del continente americano en el siglo XVI.

El clima templado de estas zonas y el trabajo de sus gentes han modelado estos componentes tan diversos dentro de un **equilibrado ecosistema** del que la dieta mediterránea no es más que una de sus manifestaciones.

En la **alimentación tradicional** de los habitantes del Mediterráneo existían diversos **aspectos comunes**:

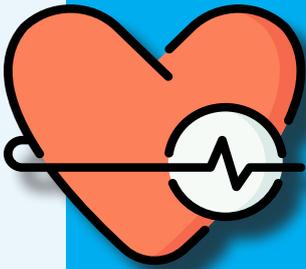
-  alta ingesta de verduras, hortalizas, frutas frescas, leguminosas, cereales,
-  una cantidad variable según la zona de aceite de oliva, que es la principal grasa culinaria
-  un consumo moderado de alcohol, principalmente en forma de vino durante las comidas
-  algo de pescado
-  moderada ingesta de lácteos
-  y baja ingesta de carnes y derivados.



Desde hace años, existe una clara evidencia de que las poblaciones que viven en los países mediterráneos tienen un **modelo distinto de mortalidad y morbilidad especialmente en relación con la enfermedad cardiovascular (ECV)**, algunos tipos de cáncer y otras enfermedades degenerativas.

## Las principales recomendaciones para reducir la enfermedad cardiovascular (ECV) son:

1. Mantener el peso adecuado.
2. Reducir el consumo de grasa saturada.
3. Usar preferentemente aceites vegetales y mantener el aporte calórico de las grasas por debajo del 30%.
4. Consumir verduras, frutas y lácteos descremados.
5. No abusar de la sal ni del azúcar refinado.
6. Realizar regularmente ejercicio físico.
7. Evitar el tabaco, alcohol, excitantes, ...
8. Visitar al médico con regularidad y evitar preocupaciones en exceso.



**En España, como en el resto de los países mediterráneos, las tasas de mortalidad total y por ECV son menores que las encontradas en otros países desarrollados.**

En la próxima entrega hablaremos de:

**13/** La pirámide mediterránea

