

¿Cuál podría ser el decálogo de la dieta mediterránea?



- 1 El consumo preferente de alimentos **vegetales**: frutas, verduras, hortalizas, legumbres y frutos secos. Se recomiendan cinco raciones de frutas y verduras al día.
- 2 Los **cereales**: pan, pasta, arroz y sus productos integrales, son alimentos imprescindibles por su alto contenido en hidratos de carbono y, por tanto, es recomendable su consumo diario.
- 3 El uso de **aceite de oliva** como grasa preferente de elección en la elaboración y preparación de todo tipo de platos.
- 4 El consumo de **pescado** de forma regular y de huevos con moderación.
- 5 El consumo diario de una cantidad moderada de productos **lácteos**.
- 6 El consumo ocasional de **carnes rojas** y, a ser posible, formando parte de platos a base de verduras y cereales.
- 7 La elección preferente de alimentos poco procesados y **frescos**.
- 8 La **fruta fresca** debería ser el postre habitual y reservar los dulces para ocasiones especiales.
- 9 El **agua** es esencial en nuestra dieta. El vino es un producto tradicional en la dieta mediterránea pero debe tomarse con moderación y siempre durante las comidas.
- 10 Llevar una vida activa realizando **ejercicio físico** diariamente contribuye a mantener un peso adecuado e incrementar los beneficios de este tipo de alimentación.

DIETA MEDITERRÁNEA



S
A
SALUD
U
D



© Consejería de Sanidad. D.G. de Salud Pública. D.L.: M-29.221-2015. Edición: Septiembre 2015. Tirada: 11.000 ejemplares. Imprime: BOOM.

¿Qué entendemos por dieta mediterránea?

La dieta mediterránea es una forma de alimentación basada en un elevado consumo de cereales, frutas, verduras, hortalizas y legumbres, incluyendo los pescados y el aceite de oliva como fuente principal de grasas y con bajo consumo de carnes y grasas saturadas, todo ello en un entorno de hábitos saludables: actividad física y ocio al aire libre.

Es un buen ejemplo de dieta variada, nutritiva, apetecible y saludable, que además ayuda a prevenir enfermedades crónicas relacionadas con la alimentación.

¿Qué características tiene la dieta mediterránea?

- Bajo contenido en grasas saturadas y proteínas de origen animal.
- Consumo elevado de grasas insaturadas procedentes principalmente del aceite de oliva, rico en ácido oleico (ácido graso monoinsaturado) y de los pescados azules ricos en ácidos grasos omega 6 y omega 3 (ácidos grasos poliinsaturados).
- Rica en hidratos de carbono procedentes de los cereales.
- Alto contenido en fibra, vitaminas, minerales y otros antioxidantes presentes en todo tipo de frutas, frutos secos, verduras y legumbres.
- Utilización de técnicas culinarias sencillas como son las ensaladas, el hervido y los asados con aceite de oliva.

¿Qué beneficios nos aporta la dieta mediterránea?

La fibra procedente de cereales, leguminosas, frutas y verduras tiene un efecto beneficioso favoreciendo el tránsito intestinal; y en general contribuye a equilibrar el perfil calórico de la dieta. Las vitaminas, minerales y antioxidantes se relacionan con un menor riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares y algunos tipos de cáncer.

El aceite de oliva, el pescado azul y los frutos secos reducen el nivel de colesterol, previniendo el riesgo cardiovascular.

¿Qué alimentos constituyen la dieta mediterránea?

Los alimentos frescos, en su forma natural y de temporada.

Las legumbres (lentejas, judías, garbanzos) muy características de nuestra gastronomía.

Los alimentos ricos en fibra, vitaminas y minerales como las frutas y verduras, muchos de ellos en forma de ensaladas, cocinadas o crudas.

Los cereales (pan, pasta, arroz, patatas) como alimentos básicos.

El pescado, preferentemente azul (caballa, atún, sardinas, etc.)

Leche y productos lácteos como queso y yogur, en cantidad moderada.

El aceite de oliva como grasa de elección en la elaboración y condimentación de todo tipo de platos.

Frutos secos como las nueces, avellanas, almendras, etc.

Pirámide nutricional

ALGUNAS VECES AL MES

ALGUNAS VECES A LA SEMANA

TODOS LOS DÍAS

