

## La alimentación mediterránea

### La Dieta Mediterránea

No es solo un tipo de alimentación, es un estilo de vida sana, característico de los países que tienen litoral al mar mediterráneo.

Este estilo de vida, la UNESCO lo declaró en el año 2010, Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad.

Son muchos los estudios, investigaciones y características de este estilo de vida que demuestran que es eficaz para la prevención de muchas enfermedades, como la obesidad, la diabetes, enfermedades cardiovasculares y la osteoporosis, también, mejora el funcionamiento de órganos como el riñón y el corazón.

La dieta mediterránea es más que una pauta nutricional, incluye recetas que han pasado de generación en generación, la forma de cocinarlas, costumbres como, la socialización durante las comidas, la siesta, la práctica regular de actividad física y tener un clima agradable con múltiples beneficios para la salud.

Hay que recordar:

---

***¡NUNCA ES DEMASIADO TARDE PARA EMPEZAR A CUIDARSE!***

---



## Alimentación saludable

La alimentación saludable que nos proporciona la Dieta Mediterránea es perfectamente compatible con el placer de degustar sabrosos platos.

Entre las muchas propiedades beneficiosas para la salud de este patrón alimentario se puede destacar el tipo de grasa que lo caracteriza, las proporciones en los nutrientes principales que guardan sus recetas y la riqueza en micronutrientes que contiene.



No se trata tan solo de dar prioridad a un determinado tipo de alimentos, sino a la manera de seleccionarlos, cocinarlos y consumirlos, reflejando la composición y el número de raciones de las comidas principales.

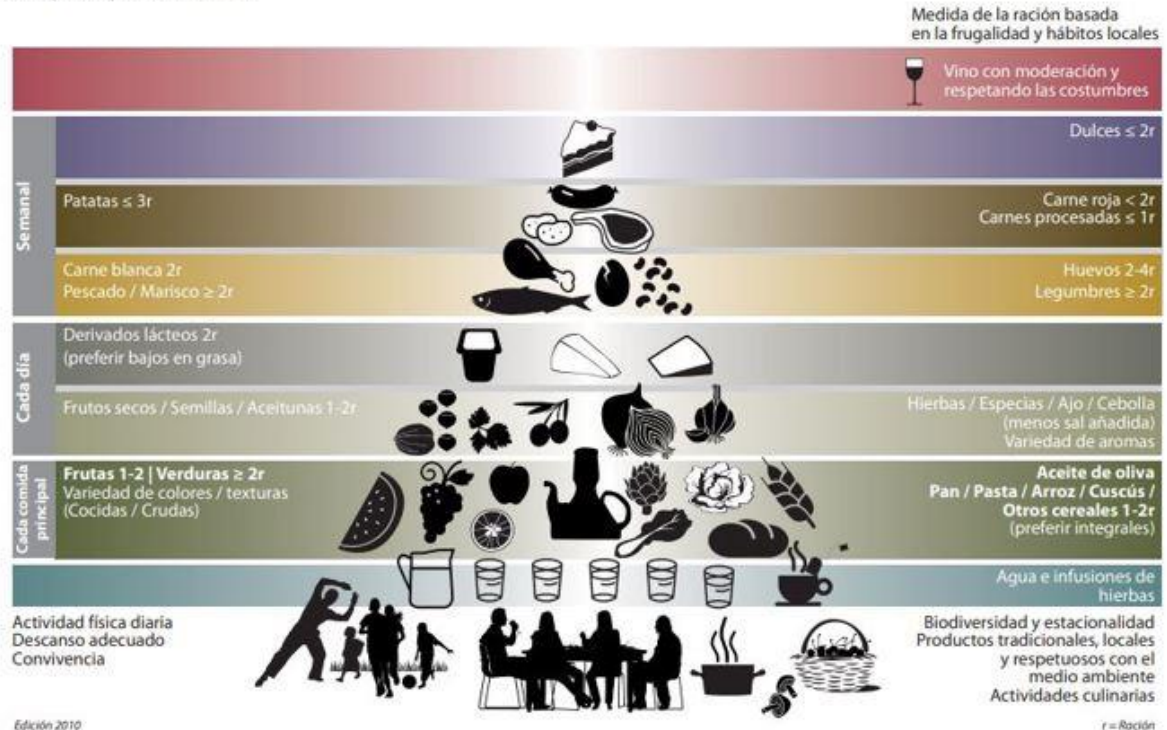
La nueva pirámide de los alimentos, sitúa en la base a los alimentos que deben sustentar la dieta, y relega a los niveles superiores a los alimentos que se deben consumir con moderación, añadiendo indicaciones de orden cultural y social íntimamente ligados al estilo de vida mediterráneo.

Salvo prohibición expresa como consecuencia de una patología, intolerancia o alergia, es necesario ingerir alimentos de todos los grupos.

Es importante ajustar la frecuencia de consumo de cada grupo a las recomendaciones nutricionales y comer con moderación.

## Pirámide de la Dieta Mediterránea: un estilo de vida actual

Guía para la población adulta



Fuente: Fundación Dieta Mediterránea

La **Fundación Dieta Mediterránea**, establece el siguiente decálogo, como consejos alimentarios mediterráneos:

1. Utilizar el aceite de oliva como principal grasa de adición.
2. Consumir alimentos vegetales en abundancia; frutas, verduras, legumbres y frutos secos.
3. Consumir diariamente pan y alimentos procedentes de cereales (Pasta, arroz y sus productos integrales).
4. Elegir preferentemente alimentos poco procesados, frescos y locales.
5. Consumir diariamente productos lácteos, principalmente yogur y quesos, bajos en grasas.
6. Consumir carne roja con moderación y, si puede ser, como parte de guisos y otras recetas.
7. Consumir pescado en abundancia y huevos con moderación.
8. Consumir fruta fresca habitualmente y, ocasionalmente, dulce pasteles y postres lácteos.

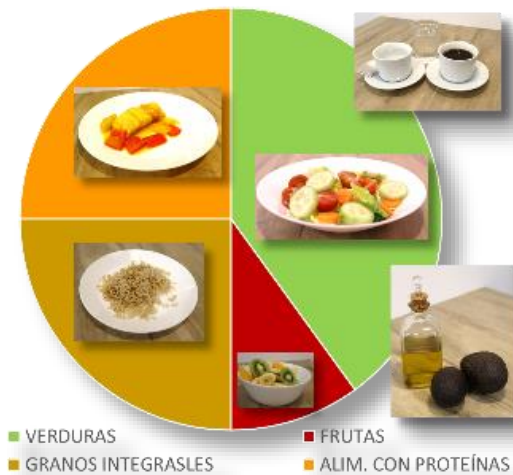
9. Beber agua, bebida por excelencia en el mediterráneo.
10. Realizar actividad física todos los días.

Para más información, enlace a: [FUNDACIÓN DIETA MEDITERRÁNEA](#)

## Elaborar un plato saludable.

A la hora de comer, deberíamos utilizar el método del plato o “el plato de Harvard”:

- La mitad del plato debe estar compuesto mayoritariamente por vegetales variados, dejando un espacio para frutas que pueden tomarse junto con los vegetales o como postre.



- La otra mitad se divide en dos, colocando en una parte alimentos con proteína saludable, por ejemplo, pescados, legumbres, carnes magras, tofu o huevos y en la otra, alimentos procedentes de granos integrales, como pasta o arroz integral o pan integral. Esta última parte

puede reducirse o eliminarse si nuestra actividad física de ese día va a ser ligera o muy ligera.

Este plato tiene que ir acompañado de alimentos con grasas saludables como el aguacate, el aceite de oliva virgen extra o los frutos secos, entre otros.

El agua debe estar presente para acompañar nuestro plato. Las infusiones o el café, también son saludables, sin añadir azúcar, preferentemente.

---

***¡COME VARIADO CON MODERACIÓN!***

---



*¡Juntos para mejorar nuestra salud!*