

CONSEJERÍA DE SALUD Y BIENESTAR SOCIAL

GUÍA PARA ACERCARTE A LA DIETA MEDITERRÁNEA

Secretaría General de Salud Pública, Inclusión Social y Calidad de Vida
Servicio de Promoción de la Salud y Participación



JUNTA DE ANDALUCÍA

1.- ¿COMES BIEN EN EL TRABAJO?

Comer, además de un placer, es el acto consciente y voluntario de aportar alimentos al cuerpo. De todos es sabido, la relación directa entre una buena alimentación y el rendimiento, tanto intelectual como físico de las personas, **por lo que cuidar la alimentación es imprescindible**.

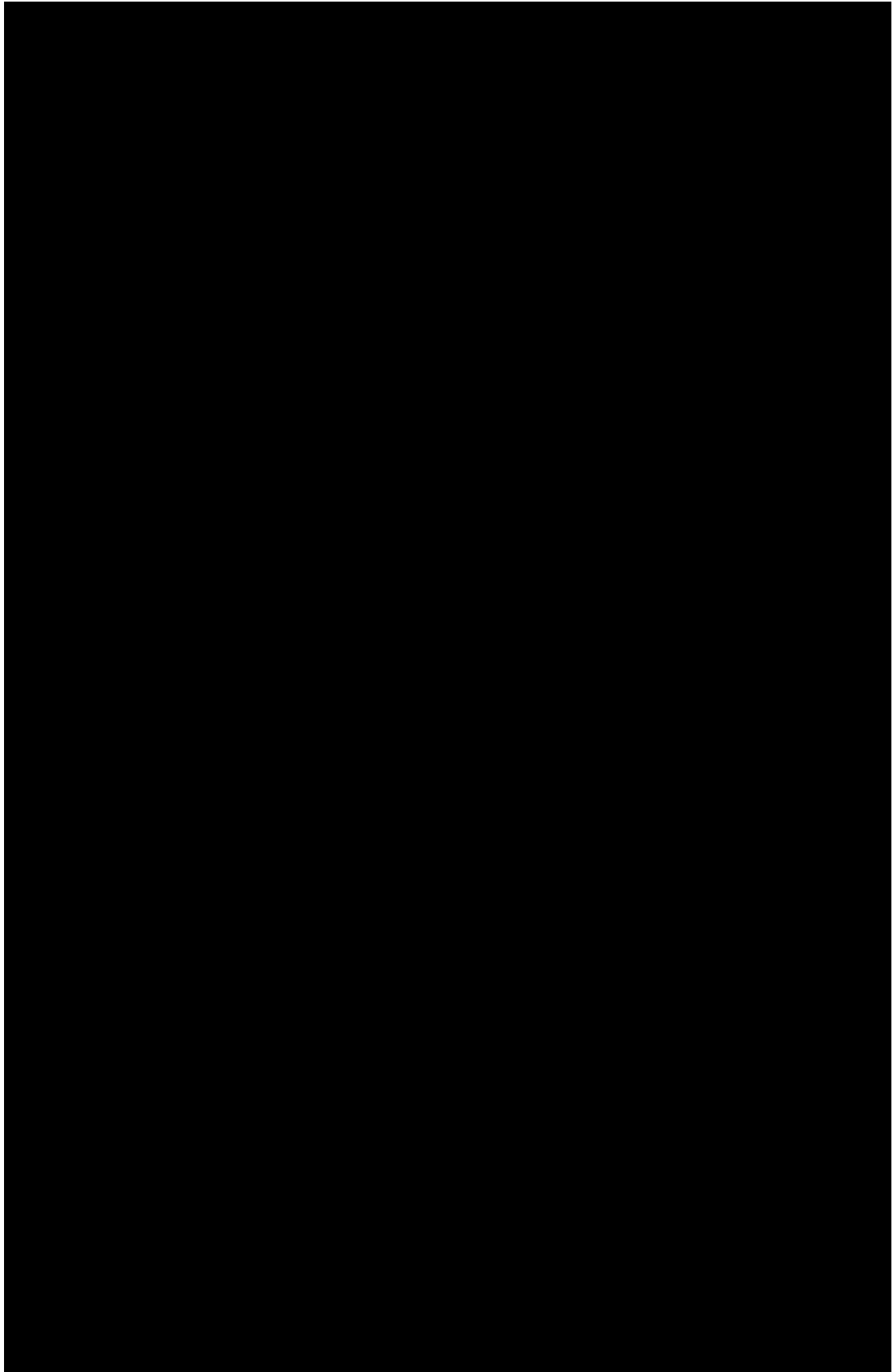
Es importante recordar que a la hora de hablar de dietas equilibradas tenemos que tener presentes las **necesidades nutricionales** en las diferentes etapas de la vida, en el **tipo de trabajo** que desempeñemos y en nuestro **estilo de vida**, etc. Una alimentación equilibrada cumple las siguientes características:

- ◇ **Ser variada**, constituida por diferentes tipos de alimentos, ya que no existe ningún alimento que, por sí mismo, aporte todos los nutrientes.
- ◇ **Suficiente** en energía y nutrientes para mantener las funciones vitales y las actividades diarias, tanto físicas como intelectuales.
- ◇ **Adaptada** a las necesidades fisiológicas (embarazo, lactancia, adolescencia...), región geográfica, religión y cultura.
- ◇ **Equilibrada**, respetando los porcentajes recomendados de los distintos nutrientes.

La Dieta Mediterránea es un ejemplo de dieta saludable y como su nombre indica es la propia de los países bañados por el Mediterráneo. Se caracteriza por la abundancia de **alimentos vegetales**, como pan, pasta, arroz, verduras, **hortalizas, legumbres, frutas y frutos secos**; el empleo de **aceite de oliva** como fuente principal de grasa; un consumo moderado de **pescado, marisco, aves de corral, productos lácteos** (yogur, quesos) y **huevos**; el consumo de pequeñas cantidades de carnes rojas y aportes diarios de vino consumido generalmente durante las comidas.

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 en monoinsaturados, así como en carbohidratos complejos y fibra, hay que añadir los derivados de su riqueza en sustancias antioxidantes.

En la siguiente pirámide podrás ver de manera muy gráfica que alimentos la componen y la importancia además de practicar ejercicio físico a diario. Al menos 30 minutos de actividad moderada durante cinco días a la semana.



2.- GUÍA PARA ACERCARTE A LA DIETA MEDITERRÁNEA

Al responder el cuestionario habrás observado que cada respuesta afirmativa suma un punto, mientras que cada respuesta negativa supone un área de mejora en tus hábitos alimentarios. Repasa las respuestas y busca los números correspondientes a respuestas negativas, te explicamos los beneficios de adquirir esos hábitos concretos y algunas ideas sencillas para introducirlos en tu día a día.

1.- ¿Usa aceite de oliva para cocinar?

Esta es la opción más saludable de todas las posibles. El aceite de oliva virgen extra es el de mayor calidad nutricional, seguido del aceite de oliva normal y girasol alto-oleico en tercer lugar. Los "aceites vegetales" como el de palma, coco o palmiste contribuyen a que aumenten los niveles de colesterol. La margarina, mantequilla o nata además contienen grasa transgénicas que tampoco son opciones saludables para tomar a diario.

Algunas de las ventajas del aceite de oliva son:

- Es un protector cardiovascular natural. De los aceites, el de oliva es el más rico en ácido oleico, grasa monoinsaturada, con efecto benéfico sobre el colesterol, ya que baja las tasas de LDL o colesterol malo y aumenta las de HDL o colesterol bueno.
- Previene la muerte celular. Entre sus componentes cuenta con antioxidantes que actúan previniendo el envejecimiento y mejorando las expectativas de vida.
- También favorece el tratamiento de las enfermedades del corazón y del cáncer, además de estimular la vesícula biliar y la digestión.
- Por otra parte, favorece la absorción de calcio y la mineralización, estimulando el crecimiento, además de tener un efecto protector y tónico sobre la piel y el cabello, por lo que su uso en remedios naturales de belleza está muy indicado. Es un alimento rico en vitamina E, beta-carotenos y ácidos grasos monoinsaturados que le confieren propiedades cardio-protectoras.

2.- ¿Cuánto aceite de oliva consume en total al día?

Consumir dos o más cucharadas es la respuesta tomada como saludable. Recuerda que el único inconveniente que tiene el consumo de aceite de oliva es su alto valor calórico. Cada cuchara sopera de aceite aporta aproximadamente unas 90 kilocalorías, por lo que si nos excedemos en su consumo diario, fácilmente aportaremos un exceso de calorías a nuestra dieta. Lo recomendable sería tomar el equivalente a 3 cucharas soperas al día.

Una opción para dosificar su consumo, es utilizar un vaporizador a la hora de cocinar o emplear una servilleta para extender una gota sobre el fondo de la sartén. Al calentarse, el aceite aumenta

notablemente su volumen por lo que aunque nos parezca poco al echarlo en la sartén, puede ser suficiente para cocinar. Recuerda que tan importante como lo que comemos es la manera en la que lo cocinamos, un exceso de aceite (por tanto de grasa) puede hacer que una dieta variada y equilibrada acabe resultando hiper-calórica para la persona que la consume. Al aliñar los platos la cuchara puede ser nuestra medida, evita echar directamente de la botella porque así pierdes la cantidad que vas a consumir.

3.- ¿Cuántas raciones de verduras u hortalizas consume al día?

La respuesta adecuada sería dos o más, preferiblemente una cruda y otra cocinada. Son alimentos ricos en vitaminas, minerales, fibra y en menor medida, en almidón y azúcares, hecho que explica su bajo aporte calórico. Son también una fuente indiscutible de sustancias de acción antioxidante. Comprar las verduras de temporada es la opción más recomendable ya que garantiza su valor nutricional y sale más económico. Si dispone de tiempo para comprar recuerda que la ultra-congelación es una buena manera de incluir estos alimentos en tu dieta. Las ensaladas, son una forma fácil de conseguir este consumo y una forma sencilla de preparación que mantiene todas las propiedades nutricionales de estos alimentos. Añadirles a los guisos sofritos de verdura contabiliza como media ración (igual que las guarniciones). Los purés de verduras variadas, son una buena opción, fáciles de preparar y de comer. Mezcla y varía diferentes tipos de verduras así garantizas que tu dieta tenga aporte de diferentes sustancias nutritivas.

4.- ¿Cuántas piezas de fruta consume al día?

La respuesta más adecuada sería 3 piezas por día. Además de preparar zumos caseros, o escoger los preparados con menos azúcar en el supermercado, acostumbrarnos a tomar la fruta a media mañana y media tarde es una excelente manera de incorporar este hábito a nuestra rutina diaria. Nos ayudará a llegar con menos ansiedad a la siguiente comida y nos dará un aporte extra de vitaminas y minerales. Variar el tipo de fruta que comemos es muy recomendable ya que dependiendo del color nos aportan unas vitaminas y minerales diferentes, comer colores es una opción muy saludable. Consulta el díptico Comer Colores, colgado en nuestra web.

*Mezcla colores en las verduras y frutas,
así garantizarás que tu dieta sea variada en vitaminas y minerales.*

5.- ¿Cuántas raciones de carnes rojas, hamburguesas, salchichas, o embutidos consume en un día?

Menos de una es la respuesta adecuada. Entre la carne roja se encuentra la carne de buey, ternera o cordero. Por su parte, entre la carne blanca tenemos carne de pavo, conejo o pollo. La carne roja presenta una concentración mayor de mioglobina, lo que supone que sea un tipo de carne con un porcentaje mayor de hierro en su composición. Este hierro es absorbido con mayor facilidad por el organismo.

Ahora bien, la carne roja tiene más colesterol y más concentración de grasas saturadas, por lo que aportará más kilocalorías a nuestro organismo; además, la carne roja aumenta el ácido úrico. Por todo esto debemos moderar el consumo de carne roja.

Por tanto, es recomendable el consumo de carne blanca de forma más habitual y dejar la carne roja para un consumo ocasional. La cantidad de carne óptima por ración es de 130 gramos (un filete más o menos). De todas formas, hay que comer más pescado que carne y respetar la pirámide alimenticia.

***Reservar el consumo de carne roja para las ocasiones especiales
(y no comprarlas habitualmente) puede ser una manera de consumirlas en su justa medida.***

6.- ¿Cuántas raciones de mantequilla, margarina o nata consume al día? Una porción individual equivale a 12 gramos.

Mientras menos mejor. La mantequilla y la nata proceden de grasas de origen animal, que son denominadas grasas saturadas. Nutricionalmente se las considera nocivas para la salud, ya que su consumo excesivo eleva los niveles en sangre de colesterol y triglicéridos.

La margarina procede de aceites vegetales sometidos a un proceso de hidrogenización para que se vuelvan sólidos dando como resultado la aparición de "grasas transgénicas".

¿Qué son las grasas *trans*? Las grasas *trans* aparecen como resultado de añadir hidrógeno a los ácidos grasos insaturados de los aceites vegetales (soja, girasol) en un proceso físico-químico llamado *hidrogenación*. Se obtiene una grasa semisólida más estable gracias a que contiene más ácidos grasos saturados (los que le dan la consistencia).

Este es el caso de algunas margarinas, galletas y productos de bollería, palomitas de microondas, pastelería industrial, caramelos, *snacks* salados y dulces, helados, precocinados, salsas y buena parte de productos englobados en la familia del *fast-food*. El consumo continuado de grasas *trans* aumenta el colesterol "malo" y reduce el "bueno".

Sus efectos son peores que los derivados de la grasa saturada o del colesterol de la dieta. El exceso de grasas *trans* favorece la aterosclerosis (estrechamiento de las arterias que dificulta el paso de la sangre), por lo que resulta peligroso para la salud del corazón y las arterias.

Pese a las campañas publicitarias

ni las mantequillas ni las margarinas son las opciones más saludables para tomar a diario

7.- ¿Cuántas bebidas carbonatadas y/o azucaradas (refrescos, colas, tónicas, bitter) consume al día?

Mientras menos mejor. La base de los refrescos son azúcar, agua y saborizantes. Los refrescos con gas no aportan ningún nutriente, sólo calorías vacías y en una cantidad bastante elevada. También hay que añadir que el gas produce una cierta distensión gástrica, por lo que el apetito disminuye dando paso a un menor consumo de alimentos que sí son necesarios para la salud y provocando en muchas ocasiones dolor abdominal.

Los refrescos con gas suelen ir acompañados de alimentos poco saludables, como la comida rápida, aperitivos fritos... con lo que además de no estar bien alimentados, aumenta el riesgo de sufrir obesidad.

A los refrescos de tipo cola les añaden además cafeína, que suele proceder del extracto de nuez de cola, un fruto tropical que contiene esa sustancia excitante y ácido fosfórico. Este ácido reduce la absorción del calcio, con lo que pierde parte de este nutriente tan importante para el desarrollo óseo.

Pero todos estos contras que aportan las bebidas con gas, no implican que "nunca" pueda tomar un refresco, como muchos alimentos poco aconsejados, pueden tomarse esporádicamente.

Consumir refrescos sólo en ocasiones especiales y optar diariamente por opciones como zumos naturales, agua, infusiones, cerveza sin alcohol, etc...es la opción más recomendable

8.- ¿Bebe vino? ¿Cuanto consume a la semana?

Tomar una copa de vino en la comida puede ser saludable. Este punto varía según el sexo, los hombres por regla general toleran mejor el alcohol que las mujeres, por ello 2 copas diarias en

varones y una copa en mujeres sería la medida recomendada. Es mejor beber sólo acompañando a las comidas y no entre horas y siempre que su consumo sea moderado, es decir que no haya un patrón de bebida frecuente al que sumemos vino a la hora de comer.

El abuso del alcohol tiene efectos nocivos para la salud y sólo nos aporta calorías vacías sin nutrientes.

9.- ¿Cuántas raciones de legumbres consume a la semana?

La respuesta correcta sería tres o más por semana.

Por las **propiedades, beneficios y valores nutricionales** que tienen, las legumbres vienen a ser uno de los alimentos más saludables y completos.

Esto es posible gracias a que aportan hidratos de carbono, proteínas, fibra, hierro, vitaminas del Grupo B y, aunque se piense lo contrario, casi nada de grasa, puesto que no supera el 4% de su composición (a excepción, dicho sea de paso, de la soja, que cuenta con unos aproximadamente 23 gramos de lípidos en 100 gramos).

Aportan fibra, una cuestión sumamente importante para mantener sano nuestro sistema digestivo, facilitando el proceso de la digestión y combatiendo el estreñimiento. Además, la fibra ayuda a reducir los niveles de "**colesterol malo**".

Cuentan con un **alto aporte en proteínas**, a pesar de que no disponen de un aminoácido esencial, llamado **metionina** (cuestión que puede compensarse mojando un poco de pan al comienzo del plato). Sin embargo, nos ofrecen un aminoácido ciertamente imprescindible, fundamental en la reparación de los tejidos: **lisina**

La ración de legumbres adecuada para un adulto sano, es aproximadamente de 60 a 70 gramos en crudo, que resultan luego de la cocción entre 200 y 250 gr. Saber combinar las legumbres es muy importante para no caer en excesos de proteínas o de calorías.

Combinadas con cereales (pan, arroz, etc..) las legumbres nos aportan proteínas de alta calidad (como las de la carne) con la ventaja de no aportarnos grasas saturadas. En ensaladas nos permite mantener su consumo en épocas de calor.

10.- ¿Cuántas raciones de pescado o marisco?

La respuesta correcta sería 3 o más por semana.

El pescado goza de un prestigio muy bien ganado, es sinónimo de alimento saludable por sus infinitos beneficios para la salud, que van desde la eficacia contra la artritis hasta la prevención de problemas cardíacos. El pescado tiene una composición en nutrientes parecida a la de la carne: proteínas de gran calidad, grasas o lípidos, pequeñas cantidades de vitaminas, sales minerales y purinas (principalmente en el azul). Al igual que la carne, no contiene hidratos de carbono y en función de la cantidad de grasa se dividen en pescados grasos (0-2% de grasa), semigrasos (2-6% de grasa) y azules (más de 6% de grasa). Los más cercanos a la dieta mediterránea son los pescados azules:

Este nombre no tiene nada que ver con su color. Se les llama así por su contenido de grasa, o dicho de manera más apropiada, por su alto contenido de ácidos grasos Omega 3. Cabe señalar que algunos peces que se comen con espina, aportan además calcio de fácil asimilación en cantidades significativas (conservas de sardinas, pescaditos fritos, etc.). Nombramos a continuación algunos de los pescados azules que podemos conseguir en el mercado: sardina, atún, caballa, bonito, arenque, salmón.

Para que realmente nos haga bien, hay que saber qué especie comprar y elegirlo fresco en el establecimiento. La ultra-congelación es una buena solución cuando no tenemos tiempo.

Recuerda:

¿Cómo saber si el pescado está fresco?: El pescado se nota si está fresco por una serie de indicios:

1. Ojos. Debe tener los ojos "vivos, saltones" si está fresco. recuerde: ojos llenos y brillantes,
2. Colores. Sus colores deben ser limpios y vivos. Aunque hay que esforzarse en analizarles (con las nuevas técnicas el pescado de dos días puede seguir teniendo una aspecto como el descrito).
3. Agallas, aletas y escamas. Las agallas de color rojo fuerte y que se resistan a abrirse. Las aletas tiesas, las escamas relucientes y la carne del pescado dura.
4. Olor. Debe oler bien, nunca a amoníaco.

5. Dureza de la carne. Si el pescado es de escama blanda, pulsar con el dedo la carne del pescado, si cede, el pescado no es fresco.

Cada pescado tiene su temporada. Procurar comprar el pescado en su mejor temporada. Las calidades y precios suelen ser óptimas si se compra en temporada (con la excepción de las fechas próximas a la Navidad). Ver calendario de [pescados](#). En la guía FOOD (colgada en el blog en este mismo apartado) encontrarás calendarios de temporada de pescado, frutas y verduras.

*La ultra congelación es una buena opción
cuando no tenemos tiempo de ir a comprar pescado diariamente.*

11.- ¿Cuántas veces consume repostería comercial (no casera) como galletas, flanes dulces o pasteles a la semana?

La respuesta correcta sería menos de tres.

Normalmente son cuatro los ingredientes básicos que componen la bollería industrial: harina, grasa, azúcar y huevos. La composición nutritiva de estos alimentos es muy calórica y con abundante grasa, buena parte de ella, saturada (en la etiqueta de ingredientes verás manteca) o Trans (en la etiqueta de ingredientes leerás aceites vegetales). Por tanto no son opciones saludables para tomarlos con frecuencia, como alternativa saludable están las magdalenas y bizcochos caseros o que no tengan el azúcar, la manteca o los aceites vegetales como ingredientes principales.

Recuerda que en la etiqueta los ingredientes aparecen ordenados según la cantidad presente en el producto.

Si por ejemplo, el azúcar aparece en primer lugar, quiere decir que es el ingrediente presente en mayor cantidad.

12.- ¿Cuántas veces consume frutos secos?

Los frutos secos son semillas pobres en agua y ricas en grasas saludables para la salud (Omega 3). Por su alto valor energético son ideales para tomar como colaciones a media mañana y media tarde.

Su gran contenido de grasas prolonga el tiempo de digestión de los frutos secos y puede provocar diarreas si el consumo es importante. Exigen una buena masticación y siempre pueden resultar indigestos si se padecen problemas digestivos. Para aumentar su digestibilidad, conviene comerlos crudos o poco tostados (no fritos) y sin sal añadida. Dependiendo del tipo de fruto seco dependerá la cantidad, por ejemplo 6 nueces diarias o un puñado de almendras peladas serían raciones recomendadas orientativas.

Son altamente energéticos por lo que un puñado equivale a una ración y son ideales para tomar en las colaciones de media mañana o media tarde.

13.- ¿Consume preferentemente carne de pollo, pavo o conejo en vez de ternera, cerdo, hamburguesas, o salchichas?

Entre la carne blanca tenemos la carne de pavo, conejo o pollo. Los nutrientes que nos aportan son:

- ◇ [Proteínas](#), similares a los aportes de la carne roja pero con mucha menos grasas saturadas.
- ◇ [Vitaminas](#), nos aportan especialmente vitaminas del complejo B que son las encargadas de proteger nuestro sistema nervioso, e intervienen en el correcto funcionamiento de todo el

organismo, sobre todo nos aportan vitamina B12, muy importante para la regeneración de los glóbulos rojos y de la mielina, que recubre los nervios.

- ◇ Minerales, las mismas son fuente de hierro, que interviene en la acción de los glóbulos rojos para transportar oxígeno a las células, y además nos aportan fósforo, que fortalece nuestros huesos, potasio, y zinc, el cual mejora nuestro sistema inmune.
- ◇ Grasas y colesterol, las carnes blancas poseen un bajo contenido de [grasa](#) y colesterol, aunque hay que tener presente que varía según la parte que hayamos elegido para alimentarnos, por eso hay que recordar, que tanto aquellas partes con piel, o los menudos son las que más contenido graso poseen

Retirar la piel y las partes más grasas de la carne antes de cocinarla es un buen remedio para evitar el exceso de grasa.

14.-¿Cuántas veces a la semana consume verduras cocinados, la pasta y el arroz u otros platos aderezados con una salsa de tomate, ajo, cebolla o puerro elaborada a fuego lento en aceite de oliva (sofrito)?

Una excelente manera de incorporar verduras y grasas saludables a nuestra dieta es recuperar recetas tradicionales en las que el sofrito de verdura con aceite de oliva son la base. Recuerda moderar la cantidad de aceite y ser abundante en la cantidad de verduras. Evitar el uso de recetas poco cercanas a la dieta Mediterránea (como el uso de nata o mantequilla para cocinar de manera habitual y los embutidos para acompañar los guisos, ya que son altamente calóricos y nos aportan grasas perjudiciales para nuestra salud). Reservar estas recetas para días puntuales y así sin renunciar a ellas ganarás en salud.

Aprender a reservar los hábitos menos saludables para ocasiones especiales nos ayudará a que al final nuestra dieta sea equilibrada sin tener que renunciar a ciertos placeres.

Si quieres profundizar en la Dieta Saludable te recomendamos las web:

www.fundaciondietamediterranea.com

www.consejeriasalud.es/pafae

<http://www.iamed.net>