

# LA DIETA MEDITERRÁNEA

**R**econocida mundialmente como una de las dietas más sanas, y quizás incluso la más sana del mundo, este régimen alimentario se ha convertido en la actualidad en la fórmula mágica de los nutricionistas. Por ahora, se considera la dieta óptima, aquella que proporciona las cantidades y calidades de nutrientes más adecuadas para el funcionamiento de nuestro organismo.

Tradicionalmente, la han practicado los pueblos que bordean la cuenca del Mediterráneo y de ahí su nombre. Pero desde hace unas décadas, sus bondades y efectos saludables, científicamente comprobados, han determinado que exista un interés creciente en todo el mundo por esta forma de alimentación, que paulatinamente se está imponiendo en el mundo occidental.

Muy equilibrada, esta dieta se basa en el consumo de hortalizas, legumbres, frutas, frutos secos, cereales, carne, huevos, pescado y aceite de oliva. Tiene pues como principal distintivo la diversidad de productos que la componen. Pero quizá lo más destacado es que mantiene un equilibrio natural entre los diferentes nutrientes. Es decir, entre las grasas, proteínas, vitaminas y minerales que su consumo aporta al organismo. No se trata de un régimen alimentario restrictivo, sino de una forma de comer sana, equilibrada, apetitosa y en absoluto monótona. Además, es una dieta apta para toda la familia, pues se adapta fácilmente a las distintas exigencias energéticas de las diferentes edades, con la excepción, por supuesto, de quienes sufren algunas patologías que la contraindican o desaconsejan.

Según los parámetros establecidos por los expertos en nutrición, los alimentos se distribuyen en cuatro grupos. Atendiendo al consumo diario de calorías de una alimentación equilibrada, estos grupos deben de representar las siguientes proporciones.

- Frutas y hortalizas (incluidos tubérculos y legumbres), como mínimo 50%.
- Leche y derivados, como mínimo 20%.
- Cereales, como máximo 20%.
- Carne, pescado y huevos, como máximo 10%.

Estas proporciones son válidas incluso para niños de más de dos años. No obstante, hay que señalar que los porcentajes definitivos deben calcularse sobre las calorías totales que correspondan a cada persona, según la edad y las circunstancias.



## 10 puntos clave de la dieta mediterránea

1. Cocinar con aceite de oliva.
2. Hay que consumir alimentos frescos de temporada.
3. Consumir pescado en abundancia y huevos de forma moderada.
4. Comer pan integral, pasta y arroz (una o dos raciones por comida).
5. Beber agua de forma abundante.
6. Fruta fresca como postre ideal.
7. Consumir alimentos de origen vegetal.
8. Consumir diariamente yogurt y quesos.
9. Comer carne roja con moderación.
10. Hacer actividad física diaria.

## ¿Qué beneficios aporta para nuestra salud seguir una dieta mediterránea?

- Disminuye el riesgo de padecer obesidad y diabetes.
- Eleva la esperanza de vida.
- Menos riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares.
- Evita un envejecimiento prematuro de las células.

## Sabías que:

Los beneficios de la dieta mediterránea han logrado que la cocina mediterránea se ha reconocida Patrimonio inmaterial de la Humanidad por la Unesco en el año 2010.