

DIETA MEDITERRANEA



Hecho por: Diego, Fran y Pablo

INDEX

- 1. La dieta mediterránea**
- 2. Historia de la dieta mediterránea**
- 3. Características**
- 4. El modelo alimentario**
- 5. Más carbohidratos, frutas y verduras.**
- 6. Beneficios**

La dieta mediterránea

Según demuestra la ciencia moderna, los pueblos mediterráneos lograron, a través de los siglos, configurar un estilo de vida y uno de los modelos alimentarios más saludables, la dieta mediterránea tradicional. Es una rica herencia cultural que nació de la confluencia geográfica, histórica, antropológica y cultural de tres continentes: África, Asia y Europa. A partir de la simplicidad y la variedad, en un entorno hospitalario y climatológicamente templado, fue surgiendo una de las combinaciones de alimentos más equilibrada, completa y saludable del planeta.



Historia de la dieta mediterránea

En los años sesenta, financiado por la Fundación Reina Guillermina de Los Países Bajos y dirigida por el profesor Ancel Keys , se lleva a cabo el llamado "Estudio de los siete países" . El estudio se realizó para intentar relacionar la alimentación con la aparición de enfermedades cardiovasculares.



Historia de la dieta mediterránea

La duración del estudio fue de diez años y sus resultados se presentaron al principio en los años ochenta. En el se vio el número de muertes por enfermedades cardiovasculares en países como EEUU o Finlandia y otros como Grecia (la isla de Creta era la que salía mas beneficiada). Esa diferencia se atribuy a la forma de vida y a la alimentación mediterránea.



Características

La dieta mediterránea se ha ido forjando a lo largo del tiempo. Pertenece a los pueblos íberos, celtas, griegos, romanos, bárbaros y árabes. Griegos y romanos sentaron las bases de lo que actualmente conocemos como dieta mediterránea con la “trilogía mediterránea”: pan, aceite y vino, presentes desde siempre en nuestra cultura.



Características

A todo este bagaje cultural hay que añadir el descubrimiento de América, gracias al cual conocemos alimentos tan importantes en la elaboración de gran parte de nuestros platos como la patata, el pimiento o el tomate. La dieta mediterránea no puede ser única ya que son varios los países que la disfrutaban, y por tanto cada uno de ellos aporta sus peculiaridades. La dieta mediterránea también contempla una cocción adecuada y respetuosa de los alimentos para no deteriorarlos.



El modelo alimentario

- * Utilizar el aceite de oliva como principal grasa de adición.**
- * Consumir alimentos vegetales en abundancia: frutas, verduras, legumbres y frutos secos.**
- * El pan y los alimentos procedentes de cereales (pasta, arroz y sus productos integrales) deberían formar parte de la alimentación diaria.**
- * Los alimentos poco procesados, frescos y locales son los más adecuados**



El modelo alimentario

- * Consumir diariamente productos lácteos, principalmente yogurt y quesos.
- * La carne roja tendría que consumirse con moderación y si puede ser como parte de guisados y otras recetas.
- * Consumir pescado en abundancia y huevos con moderación.
- * El agua es la bebida por excelencia en el Mediterráneo. El vino se ha de tomar con moderación y con las comidas.
- * Realizar actividad física todos los días (tan importante como comer adecuadamente).



Más carbohidratos, frutas y verduras

Los hidratos de carbono deben proporcionar el 50% del aporte energético total diario. Conviene que sean carbohidratos complejos (como pastas y arroz) y no simples (helados y bollería). Las frutas y verduras, ricas a su vez en fibra, nos aseguran las suficientes vitaminas y minerales.



Más carbohidratos, frutas y verduras

Las grasas o lípidos aportarán aproximadamente el 35% del aporte energético total. Se preferirán las grasas de origen vegetal (frutos secos, aceite de oliva) a las de origen animal. Una excepción es la de los pescados azules (caballa, atún, sardina ...) porque es polinsaturada y contribuye a prevenir problemas cardiovasculares.



Más carbohidratos, frutas y verduras

- *La ingesta de ácidos grasos por debajo del 10%.**
- * La ingesta de ácidos grasos polinsaturados no debería ser superior al 8%.**
- * La ingesta de ácidos grasos monoinsaturados debería proporcionar un aporte máximo del 15%.**



Beneficios

Nos protege frente a enfermedades cardiovasculares y algunos tipos de cánceres. Aunque la dieta mediterránea se lleva practicando desde hace mucho tiempo, los beneficios que de ella se derivan se conocen desde hace relativamente pocos años. Es muy atractiva desde el punto de vista culinario (gran variedad de platos)





FIN



Beneficios

También la dieta mediterránea mejora la inflamación, trombosis, oxidación, la resistencia a la insulina...

Cada comida, una copa de vino, sin pasarse, ayuda al circulamiento sanguíneo.

Tomar aceite de oliva virgen extra, en vez de aceite de girasol, disminuye el colesterol malo y aumenta el bueno.

