

# DIETA MEDITERRÁNEA



La dieta mediterránea consiste en consumir alimentos de origen vegetal en abundancia

# CARACTERÍSTICAS

- 1. Abundancia de alimentos de origen vegetal
- 2. Consumir alimentos de temporada en su estado natural
- 3. Utilizar el aceite de oliva
- 4. Consumir diariamente una cantidad moderada de queso y yogur
- 5. Consumir semanalmente una cantidad moderada de pescado

6. Consumir frutos secos, miel y aceitunas con moderación

7. La carne roja algunas veces al mes

8. Consumir vino con moderación normalmente

9. Utilizar las hierbas aromáticas

10. Realizar alguna actividad física

# C ARBOHIDRATOS

Deben proporcionar el 50% del aporte energético. Conviene que sean carbohidratos complejos y no simples. Las frutas y verduras, ricos a su vez en fibra, nos aseguran las suficientes vitaminas y minerales y antioxidantes.

# LAS GRASAS O LÍPIDOS

Portarán el 35% del aporte energético total. Se preferirán las grasas de origen vegetal Una excepción es la de los pescados azules.

- La ingesta de ácidos grasos saturados por debajo del 10%
- La ingesta de ácidos grasos poliinsaturados no debería ser superior al 8%
- La ingesta de ácidos grasos monoinsaturados debería proporcionar un aporte del 15%

# Proteínas

- Aportarán el 15% de la energía total. Las proteínas ayudan a regenerar el tejido del organismo. La proteína de origen animal (huevos, leche, carne y pescados) es más completa que la de origen vegetal (legumbres y cereales). Sin embargo, los vegetales debidamente combinados (por ejemplo, lentejas con arroz) aportan una proteína de calidad similar a la animal, pero sin colesterol ni grasas saturada.

6  
HÁBITOS  
A  
SEGUIR



# **1. Utilizar el aceite de oliva como principal grasa de adición**

- Es el aceite más utilizado en la cocina mediterránea. Este alimento representa un tesoro dentro de la dieta mediterránea, y ha perdurado a través de siglos entre las costumbres gastronómicas regionales, otorgando a los platos un sabor y aroma únicos.

## 2. Consumir alimentos de origen vegetal en abundancia

- Las verduras, hortalizas y frutas son la principal fuente de vitaminas, minerales y fibra de nuestra dieta y nos aportan al mismo tiempo, una gran cantidad de agua. Es fundamental consumir 5 raciones de fruta y verdura a diario. Pueden contribuir a prevenir, entre otras, algunas enfermedades cardiovasculares y algunos tipos de cáncer.

### **3. El pan y los alimentos procedentes de cereales**

- El consumo diario de pasta, arroz y cereales es indispensable por su composición rica en carbohidratos. Nos aportan una parte importante de energía necesaria para nuestras actividades diarias.

## **4. Los alimentos poco procesados, frescos y de temporada son los más adecuados**

- Es importante aprovechar los productos de temporada ya que, sobre todo en el caso de las frutas y verduras, nos permite consumirlas en su mejor momento, tanto a nivel de aportación de nutrientes como por su aroma y sabor.

## 5. Consumir diariamente productos lácteos

- Nutricionalmente se debe destacar que los productos lácteos como excelentes fuentes de proteínas de alto valor biológico, minerales y vitaminas. El consumo de leches fermentadas. Se asocia a una serie de beneficios para la salud porque estos productos contienen microorganismos vivos capaces de mejorar el equilibrio de la microflora intestinal.

## **6. La carne roja se tendría que consumir con moderación y si puede ser como parte de guisos y otras recetas**

- El consumo excesivo de grasas animales no es bueno para la salud. Por lo tanto, se recomienda el consumo en cantidades pequeñas, preferentemente carnes magras, y formando parte de platos a base de verduras y cereales.