

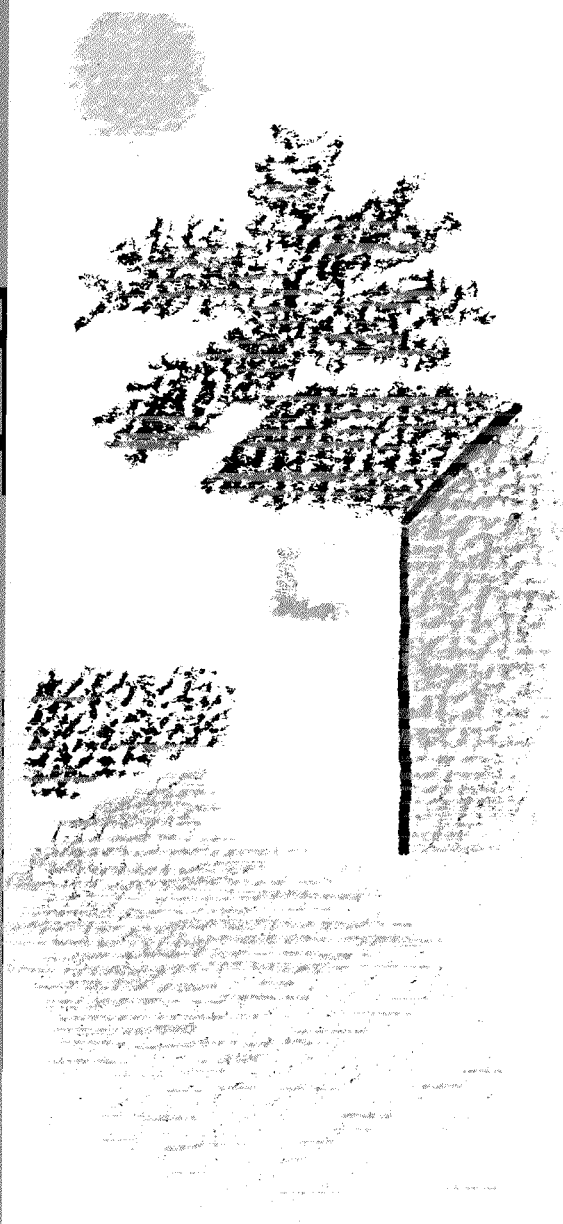
DIETA MEDITERRANEA



Región de Murcia
Consejería de Sanidad

Dirección General de Salud

DIETA MEDITERRANEA



Región de Murcia
Consejería de Sanidad

Dirección General de Salud



LO BUENO, LO NUESTRO

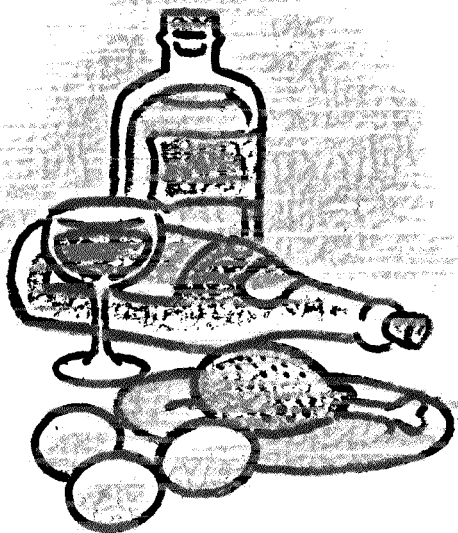
Nuestra dieta tradicional es recomendada, últimamente, por los especialistas en nutrición. Sin embargo, precisamente ahora, es cuando nuestros hábitos alimenticios, especialmente los de los más jóvenes, se empiezan a parecer más a los de nuestros vecinos de Europa del Norte. **Cuando ellos empiezan a querer comer como nosotros, nosotros empezamos a querer comer como ellos.**

Es cierto que nuestra forma de vida (cada vez más acelerada y con menos tiempo para placeres culinarios), y el empuje de las grandes cadenas de la alimentación con su publicidad juegan en contra nuestra. Sin embargo, **TODO EL SABOR Y LA SALUD DEL MEDITERRANEO ESTAN A NUESTRO FAVOR.**

LA DIETA MEDITERRANEA
LO BUENO, LO NUESTRO.

¿Abren el apetito las bebidas alcohólicas?

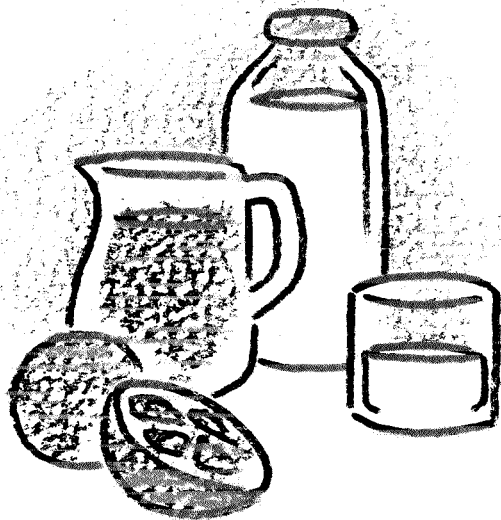
Este es un argumento con base más gastronómica que científica. En España ha existido la costumbre de dar bebidas alcohólicas a los niños y adolescentes como medio de aumentar sus ganas de comer. Hay que destacar aquí las consecuencias negativas derivadas de una introducción precoz en el consumo de bebidas alcohólicas a niños y adolescentes. Independientemente de que abran o no el apetito, el problema radica en el elevado consumo de alcohol de este País, y no en el rechazo a ingerir alimentos por parte de los niños o adolescentes.





¿Son "incompatibles" ciertos alimentos?

Se ha hablado de que ciertos alimentos (leche y zumo de naranja, por ejemplo) son incompatibles. Esto no está demostrado en absoluto, igual que no está demostrado que el orden en que se ingieren los alimentos tenga efectos sobre sus propiedades nutricionales.



¿El agua engorda? ¿El agua con gas engorda?

El agua no tiene aporte energético alguno. Ni tiene que ver con hipotéticas retenciones de sal, ni "engaña al estómago", ni nada parecido. Estas afirmaciones, como muchas otras ("la piña en ayunas adelgaza", "el zumo de limón adelgaza", "el té sin azúcar adelgaza", "las vitaminas engordan", "el pomelo elimina la grasa", "los productos dietéticos no engordan", "para adelgazar es mejor el vino blanco que el tinto", "el yogur ayuda a adelgazar", etc...), son falsas.

Cualquier alimento que contenga azúcares, grasas, proteínas o alcohol, colabora en mayor o menor medida a nuestro aporte energético.



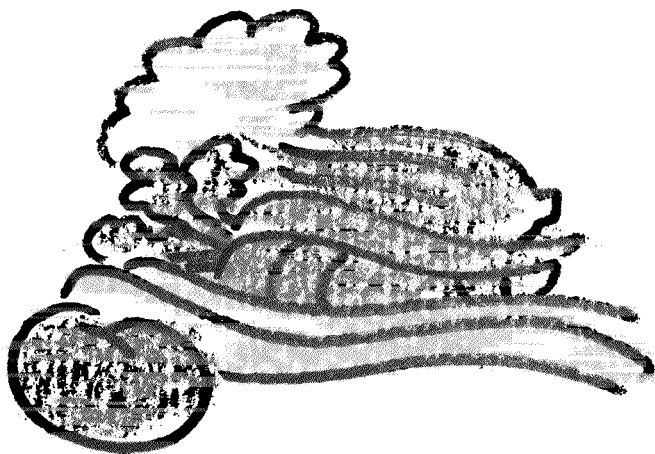


¿Son nutritivos los caldos de carne?

Los caldos hechos con pastillas no tienen un valor nutritivo apreciable, aunque sí un exceso de sal. Si se elaboran con carnes, los nutrientes aportados son grasas de origen animal, no muy recomendables dada la evolución de nuestros hábitos alimenticios. A pesar de ser muy agradable, su valor nutritivo aparecerá sólo si adjuntamos trozos de carne o pasta.

¿Son las partes pálidas lo mejor de las verduras?

Las partes que mayor contenido vitamínico tienen de las verduras son las partes más coloreadas.



ALGUNOS MITOS QUE HAY QUE DESTERRAR

Cotidianamente, nos vemos bombardeados con consejos sobre qué y cómo debemos comer. La publicidad, las revistas, los amigos nos ofrecen "recetas" que nos ayudarán a conseguir lo que queremos. Este es un terreno abonado para la proliferación de creencias irracionales sobre regímenes y alimentos con efectos mágicos para el estado "ideal" al que aspiramos.

Vamos a exponer algunos de los mitos más frecuentes sobre alimentación y a tratar de aclararlos.

¿Es mala la leche para los adultos?

Algunas personas pueden tener problemas para digerirla, y presentan dolores, cólicos y diarreas. Estas personas pueden sustituir la leche por yogur o queso. Sin embargo, para la mayoría de los adultos, tomar leche no produce ningún problema.



- Tiene ventajas económicas, ya que los alimentos que la componen son más baratos.
- Y por último, es más sabrosa. Y si no, haga una pequeña comparación entre estos platos y alimentos:

Zarangollo

Paella con verduras

Zumo de naranja

Ensalada Murciana

Bocadillo de tortilla

Pan de calatrava

Hamburguesa con ketchup

Salchichas con mostaza

Bebidas refrescantes

Croquetas congeladas

"Bollitos", etc...

Natillas comerciales

El Decálogo Europeo Contra el Cáncer, incluye dos puntos que concuerdan con la dieta tradicional del Mediterráneo:

COMA FRECUENTEMENTE FRUTAS, VERDURAS FRESCAS Y CEREALES CON ALTO CONTENIDO EN FIBRA.

EVITE EL EXCESO DE PESO Y LIMITE EL CONSUMO DE GRASAS.

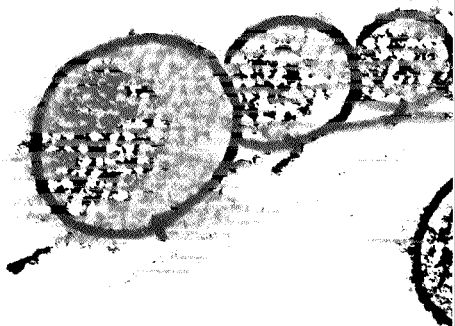


¿QUE VENTAJAS TIENE LA DIETA MEDITERRANEA?

Seguir una dieta mediterranea conlleva una serie de ventajas sobre el tipo de alimentación "Occidental", la cual se caracteriza por no dejar prácticamente residuos tras la digestión, por su tendencia a aportar más calorías de las necesarias, por ser excedente en grasas de origen animal y no garantizar un aporte suficiente de vitaminas y minerales.

En pocas palabras, **LAS PRINCIPALES VENTAJAS** de nuestra dieta tradicional son:

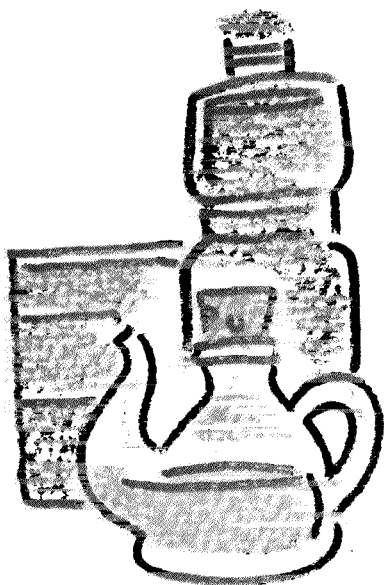
- Previene contra alteraciones de los sistemas digestivo y metabólico, como la diabetes o la hiperlipidemia.
- Previene contra enfermedades del sistema circulatorio (enfermedades del corazón, arterioesclerosis, ...).
- Ayuda a la prevención de ciertos tipos de cáncer, como el de colon.
- Es de gran ayuda en la lucha contra la obesidad.
- Es más accesible. Toda la huerta está a nuestro alrededor.



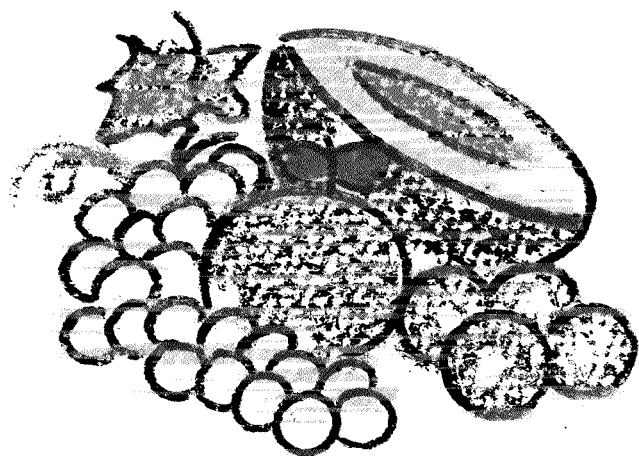
Por el contrario, la dieta tradicional del Mediterráneo se basa en el consumo de grasas de origen vegetal (aceite de oliva), cereales, pescados, legumbres, frutas, hortalizas y, en menor cuantía productos cárnicos y lácteos.

Sin embargo, este tipo de dieta está desapareciendo, si no lo ha hecho ya, en favor del tipo de alimentación de nuestros vecinos occidentales. Especialmente los más jóvenes se están adaptando a comidas más cómodas y rápidas, pero también menos saludables, que las tradicionales.

Así, vemos cómo existe un alto consumo de grasas animales (Charcutería, quesos, ...) ó azúcar (bollería industrial, bebidas "refrescantes", ...), mientras que cada vez comemos menos vitaminas y fibra (fruta fresca, verduras, legumbres, ...)



LA DIETA MEDITERRANEA



Desde hace algún tiempo, la dieta tradicional de los países mediterráneos está siendo puesta como ejemplo de alimentación equilibrada.

En los países del Norte de Europa y en Estados Unidos se ha encontrado, en comparación con el área mediterránea, una alta incidencia de enfermedades cardiovasculares y algunos tipos de cáncer. Parece ser que el porqué de esta diferencia radica, principalmente, en los distintos tipos de alimentación existentes en estas dos grandes áreas.

En los países más industrializados la dieta se compone, en gran medida, de carnes, leche y derivados lácteos, además de un elevado consumo de productos elaborados industrialmente (platos preparados, bollería, ...) que incrementan la aportación de grasas animales, azúcar y sal a la alimentación. Asimismo se observa, en estos países, un bajo consumo de frutas y verduras, elementos que aportan las vitaminas y minerales tan necesarios para el organismo.



Para que una dieta sea equilibrada se recomienda que esté compuesta, aproximadamente, por un 55% de alimentos ricos en Hidratos de Carbono, en un 15% por proteínas y en un 30% de grasas.

Una recomendación más fácil de seguir, y que también nos ayuda a llevar una dieta equilibrada es consumir uno o dos alimentos de cada grupo cada día.

GRUPO 1: Leche y derivados lácteos.

GRUPO 2: Carnes, pescados y huevos.

Estos grupos, coloreados en rojo, son la principal fuente de proteínas, necesarias para el desarrollo y el crecimiento.

GRUPO 3: Patatas, legumbres y frutos secos.

En este grupo, coloreado en naranja, se hallan los alimentos que contienen un poco de todo.

GRUPO 4: Hortalizas y verduras.

GRUPO 5: Frutas.

En estos grupos, coloreados en verde, están los alimentos que contienen vitaminas y minerales.

GRUPO 6: Cereales y azúcar.

GRUPO 7: Grasas

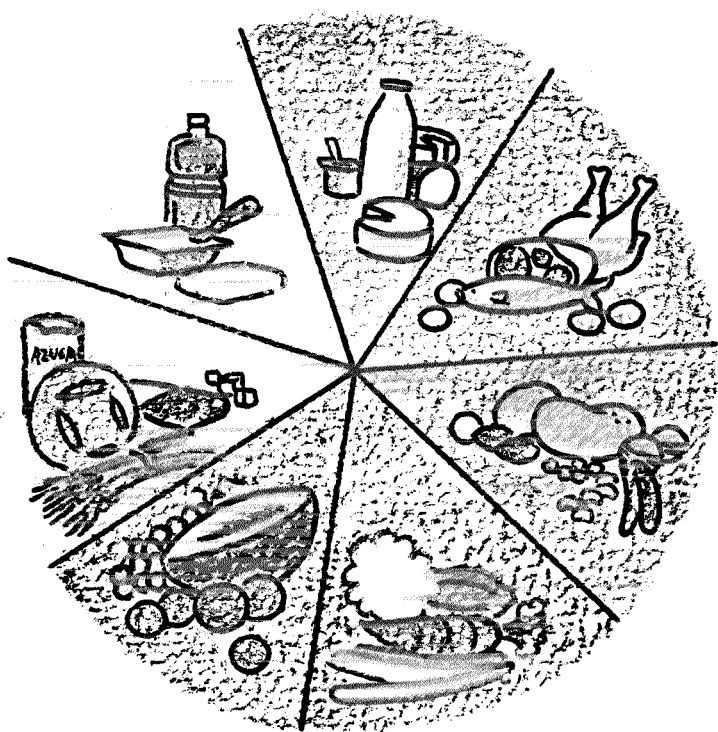
Por último, en los grupos coloreados de amarillo están las grasas y los hidratos de carbono, que son la fuente de energía del organismo.

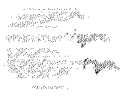
LA DIETA EQUILIBRADA

Sea que cuando una dieta tiene una proporción correcta de los distintos alimentos y, por tanto, de las sustancias nutritivas que estos contienen (proteínas, grasas, hidratos de carbono, vitaminas y minerales), decimos que es una dieta equilibrada.

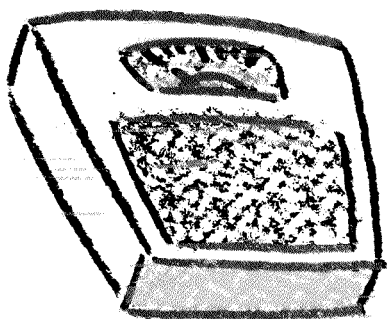
Se trata, simplemente, de aportar a nuestro organismo los nutrientes que necesita en una cantidad adecuada. Seguir una dieta de este tipo es la mejor manera de mantener nuestra salud, una buena capacidad de trabajo y la mejor forma de combatir las infecciones.

En esta rueda aparecen los alimentos agrupados según su principal aporte a nuestro organismo:

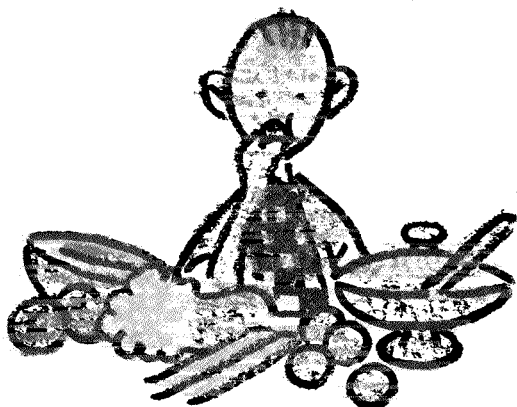




- La más sencilla es el control del peso que, si es el que corresponde a nuestra estatura y constitución física nos proporciona un índice muy claro (su médico puede proporcionarle más información). Además, experimentar un bienestar general, un apetito normal, ganas de trabajar, etc... también nos indican si nuestra alimentación está siendo adecuada.



- Comer de todo. Que nuestra alimentación sea variada. Esta es la mejor forma de asegurarnos de que nuestra dieta incluye una cantidad suficiente de todos los nutrientes necesarios para nuestro organismo.



En resumen, para conseguir una buena alimentación, el mejor camino es seguir una dieta variada que incluya todo tipo de alimentos en una proporción correcta. Esto es lo que llamamos seguir una **DIETA EQUILIBRADA**.

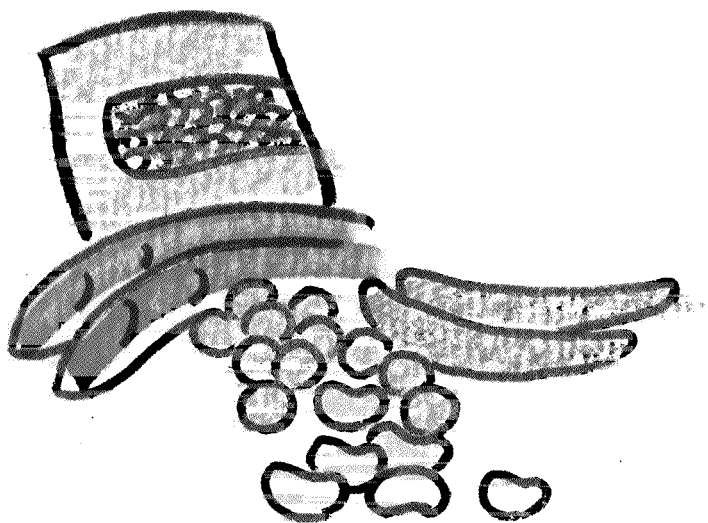
¿QUE HAY QUE COMER?

Comer bien es consumir en cantidad, variedad y calidad los alimentos suficientes para crecer y desarrollarnos normalmente, realizar una actividad física, desempeñar un trabajo y reparar o sustituir los tejidos que envejecen.

Esto es muy fácil de decir, pero a la hora de hacer la comida es cuando surgen las preguntas. Debo comer de todo. Bien. Pero ¿en qué cantidad? ¿Tengo que comer más carne que pescado? ¿Cuanta leche debo beber? ¿Como demasiados huevos?.

Las respuestas a estas preguntas no pueden ser generales, ya que dependen de la situación individual de cada uno. Las necesidades nutritivas de un niño no son las mismas que las de un adulto, ni las de un oficinista las mismas que las de un agricultor. Nuestra alimentación debe estar de acuerdo con la edad, el sexo, el trabajo que realicemos, el lugar donde vivimos y nuestro estado de salud.

Sin embargo, hay dos maneras de saber, de forma aproximada, si nuestra alimentación es más o menos adecuada:



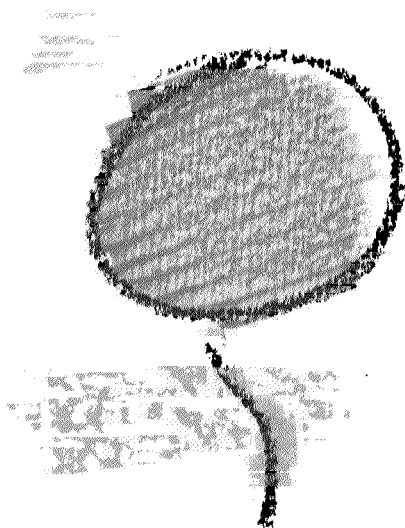
ALIMENTACION Y NUTRICION

Alimentación y nutrición no es lo mismo. La alimentación depende de nosotros, de la elección que hagamos de los alimentos que componen nuestra dieta. Sin embargo, la nutrición consiste en el aprovechamiento por parte del organismo de las sustancias nutritivas que contienen los alimentos.

Cada vez es mayor la preocupación por saber que alimentos deben formar parte de nuestra dieta para asegurarnos una nutrición adecuada, que favorezca nuestro estado de salud, sin dejarnos influir por el continuo bombardeo publicitario que fomenta el consumo de productos no siempre recomendables.

Frecuentemente se habla de dietas "alternativas", macrobiótica, de adelgazamiento, etc..., algunas de las cuales pueden provocar problemas de salud cuando no van acompañadas de un adecuado control médico.

Le ofrecemos en estas páginas la información necesaria para elegir adecuadamente los alimentos de su dieta: variada, equilibrada, sabrosa, al alcance de su economía, accesible y con numerosas ventajas para su salud



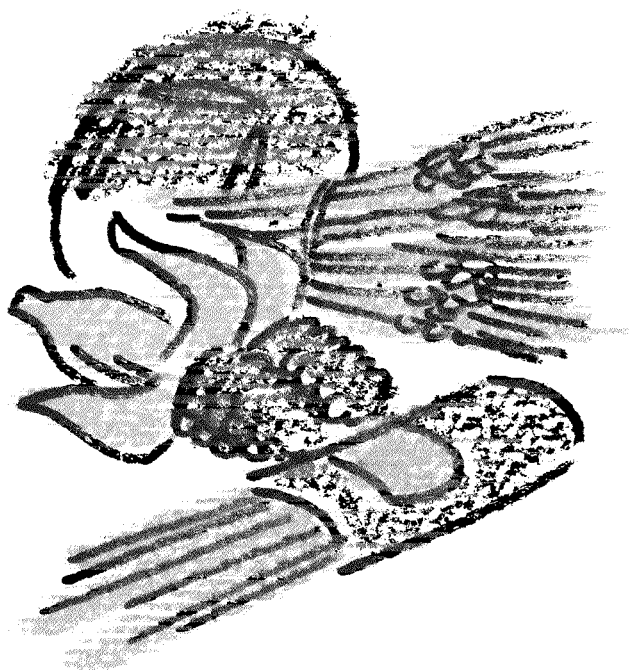
TEXTOS
J.J. GUTIERREZ, J.R. ORDOÑANA

DISEÑO Y DIBUJOS
JUAN ALVAREZ

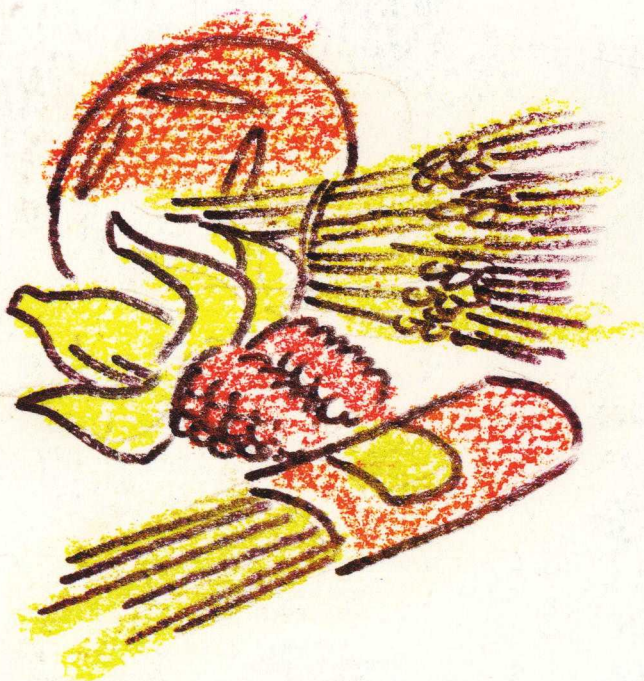
IMPRIME
IMPRESA GUILLEN
CEUTI (Murcia)

ISBN
84-87686-09-5

DEP. LEGAL
MU-782-1990



SOLICITE MAS INFORMACION A:
Unidad Técnica de Educación para la Salud
Consejería de Sanidad
Ronda de Levante, 11 - 30008 MURCIA



SOLICITE MAS INFORMACION A:
Unidad Técnica de Educación para la Salud
Consejería de Sanidad
Ronda de Levante, 11 - 30008 MURCIA