

LA DIETA MEDITERRÁNEA

Sara Ataz
Isabel Molina
Nutricionistas



¿Qué es la Dieta Mediterránea?

- La dieta mediterránea es la forma de alimentación que, desde hace varios siglos, mantienen los pueblos de la cuenca del mar Mediterráneo (España, Francia, Italia, Chipre, Grecia, Portugal, Marruecos, Túnez, Malta, Israel, Jordania, Egipto ...)



The Mediterranean Basin



505327 (A00849) 11-82



Historia de la D. Mediterránea

- Los beneficios para la salud de la Dieta Mediterránea se comenzaron a estudiar en los años 1950-60 por el Dr. Ancel Keys en el “**Estudio de los siete países**” donde observó que los países de la cuenca mediterránea se vivía más y mejor, en parte por una reducción de las enfermedades cardiovasculares.



Características de la DM

- Gran consumo de **aceite de oliva**
- Variedad y riqueza de **frutas, verduras y hortalizas**
- **Carnes y lácteos** en menor proporción
- **Pan, legumbres, pasta y arroz**
- **Cocinado** sencillo
- **Especias y vino** con moderación
- Abundante **pescado**



LOS NUTRIENTES DE NUESTRA DIETA

¿Para qué comemos?



Proteínas

- Nuestro cuerpo las necesita para:
 - Formar parte de nuestro cuerpo
 - Para crear las hormonas (insulina...)
 - Para transportar elementos en nuestra sangre (hierro,oxígeno...)
 - Para protegernos (anticuerpos)
 - Contracción de los músculos



■ Encontramos proteínas en:

- La carne
- El pescado
- Los huevos
- La leche
- Y en menor proporción en las legumbres, los cereales...



Lípidos

- Nuestro cuerpo los necesita para:
 - Obtener energía para poder movernos, respirar, hablar ...
 - Para formar estructuras, protegernos del frío o protegernos de los golpes
 - Para crear hormonas y regular nuestro organismo



■ Encontramos lípidos en:

- Aceites
- Margarinas y mantequillas
- Carne, pescado y huevos
- Leche
- Bollos
- Y en menor proporción en yogures, salsas ...



Tipos de grasas

- **Grasas saturadas:** Aparecen por ejemplo en el tocino, en el sebo, en las mantecas de cacao o de cacahuete,... Este tipo de grasas es sólida.
- **Grasas insaturadas:** Son líquidas. Pueden ser por ejemplo el aceite de oliva, de girasol, de maíz. Son las más beneficiosas para el cuerpo humano pueden subdividirse en:
 - **Grasas monoinsaturadas.** Son las que reducen el colesterol encuentran en el aceite de oliva, el aguacate, y algunos frutos secos.
 - **Grasas poliinsaturadas** (formadas por ácidos grasos de las series omega-3, omega-6). Se encuentran en la mayoría de los pescados azules, semillas oleaginosas y algunos frutos secos .
- **Grasas trans:** Se obtienen a partir de la hidrogenación de los aceites vegetales, por lo cual pasan a ser de insaturadas a poseer ácidos grasos trans. Son mucho más perjudiciales que las saturadas,. Ejemplos de alimentos que contienen estos ácidos grasos son: la manteca vegetal, margarina y cualquier alimento elaborado con estos ingredientes



Tipos de leche en función de la cantidad de grasa:

- **Leche entera:** 30 a 35 g. de grasa por litro.
- **Leche semidesnatada:** 28 a 29 g. de grasa por litro.
- **Leche desnatada:** 16 a 18 g. de grasa por litro



Hidratos de carbono

- Nuestro cuerpo los necesita para:
 - Obtener energía
 - Fornar parte de ADN y ARN
- Los encontramos sobre todo en productos de origen vegetal y en los alimentos dulces.



Tipos de HC

- **Monosacáridos y disacáridos:** Son los que llamamos azúcares, no conviene abusar de ellos
- **Oligosacáridos:** son prebióticos
- **Polisacáridos:** son los que encontramos en los cereales, patatas
...



Vitaminas y minerales

- Nuestro cuerpo los necesita para:
 - Regular muchas de las funciones de nuestro organismo.
 - Cada tipo de vitamina o cada uno de los minerales tienen una función diferente.
 - Los encontramos en las frutas y verduras sobre todo, pero también en otros alimentos

