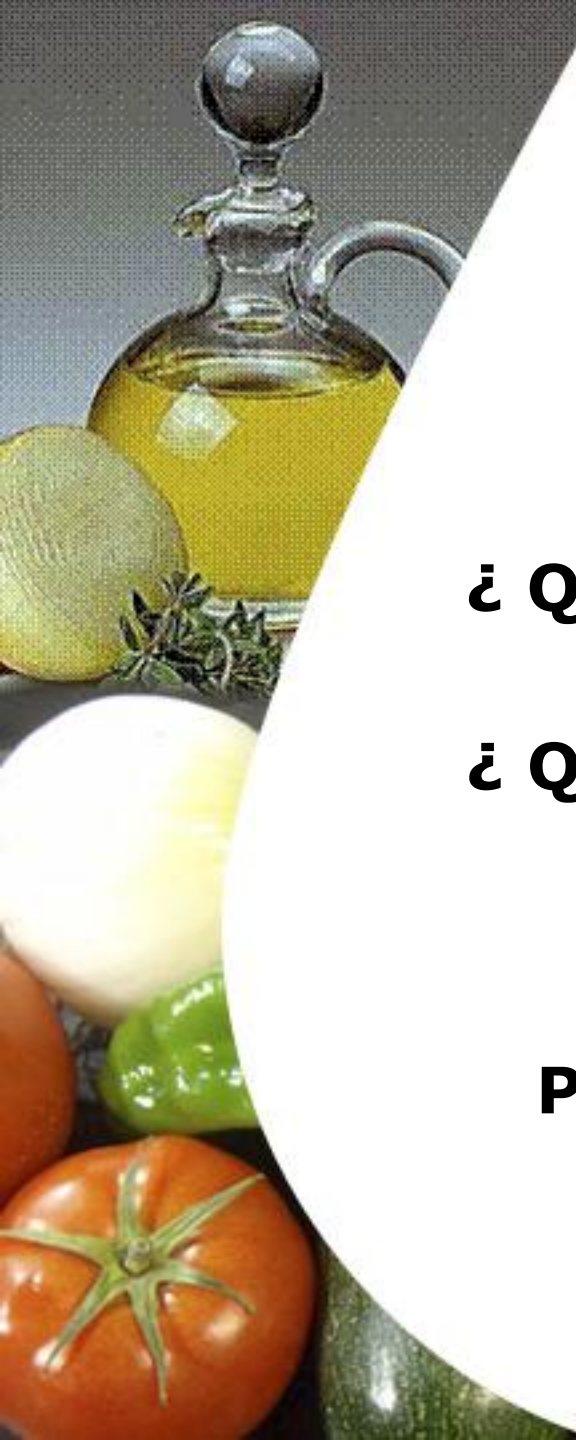




Saber comer: Dieta Mediterranea





¿ Que une a la cuenca Mediterránea ?

¿ Que es la Dieta Mediterránea, y que beneficios tiene ?

**Guía nutricional:
Pirámide de la Dieta Mediterránea**



Dieta Mediterránea



Patrimonio CULTURAL inmaterial

*"... de los pueblos mediterráneos
y de la humanidad en su conjunto".*



SERIE



Cultural Inmaterial
de la **HUMANIDAD**
por la **UNESCO**

PATRIMONIO

www.fdmmed.org



Fundación
Dieta
Mediterránea

10 MAY. 11

Dieta Mediterránea

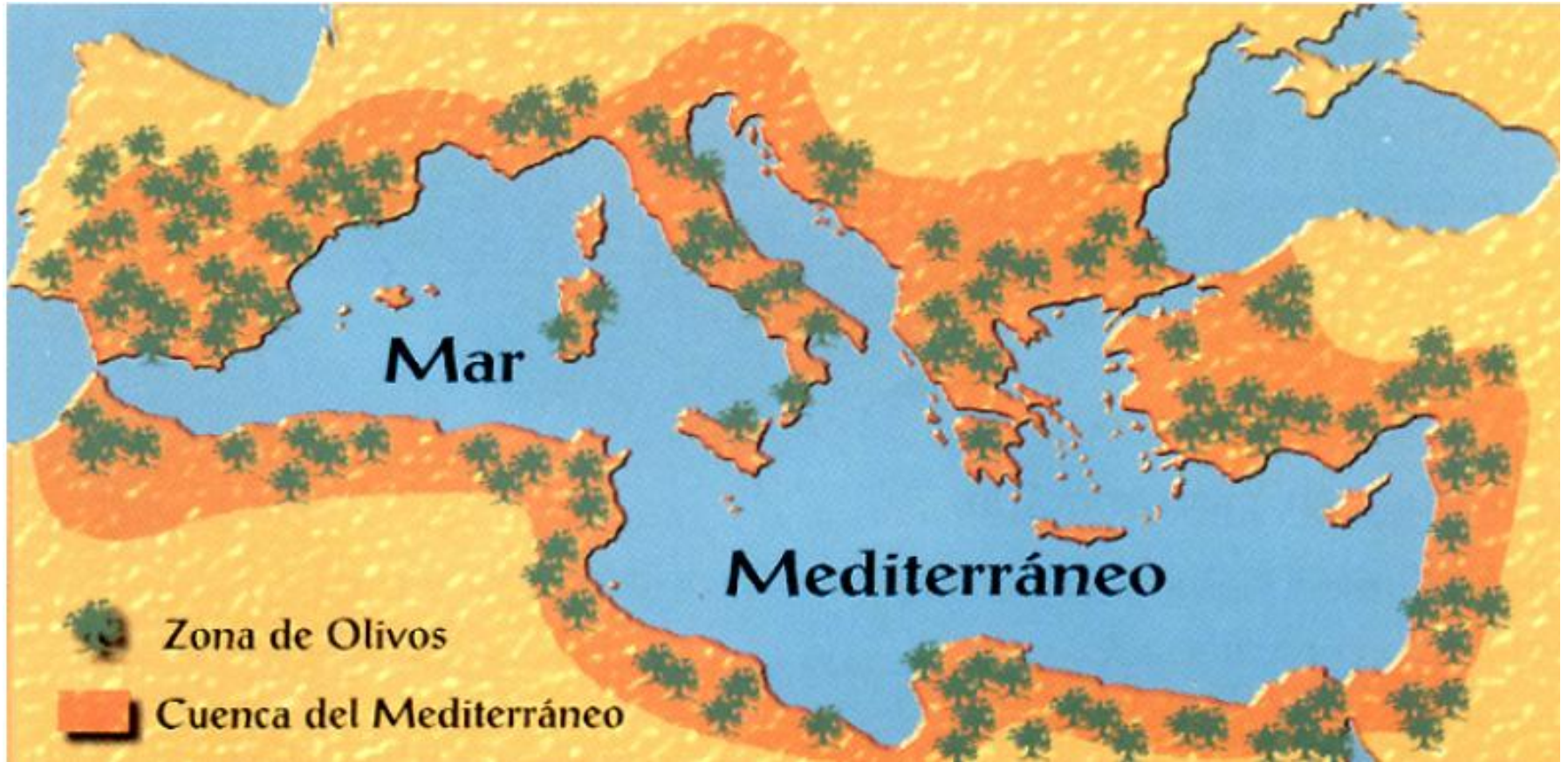


1,50 €

ONCE



Cuenca del Mediterráneo: Zona de Olivos



La Trilogía Mediterránea
Trigo – Olivo – Vid

Trilogía Mediterránea: Trigo – Olivo – Vid



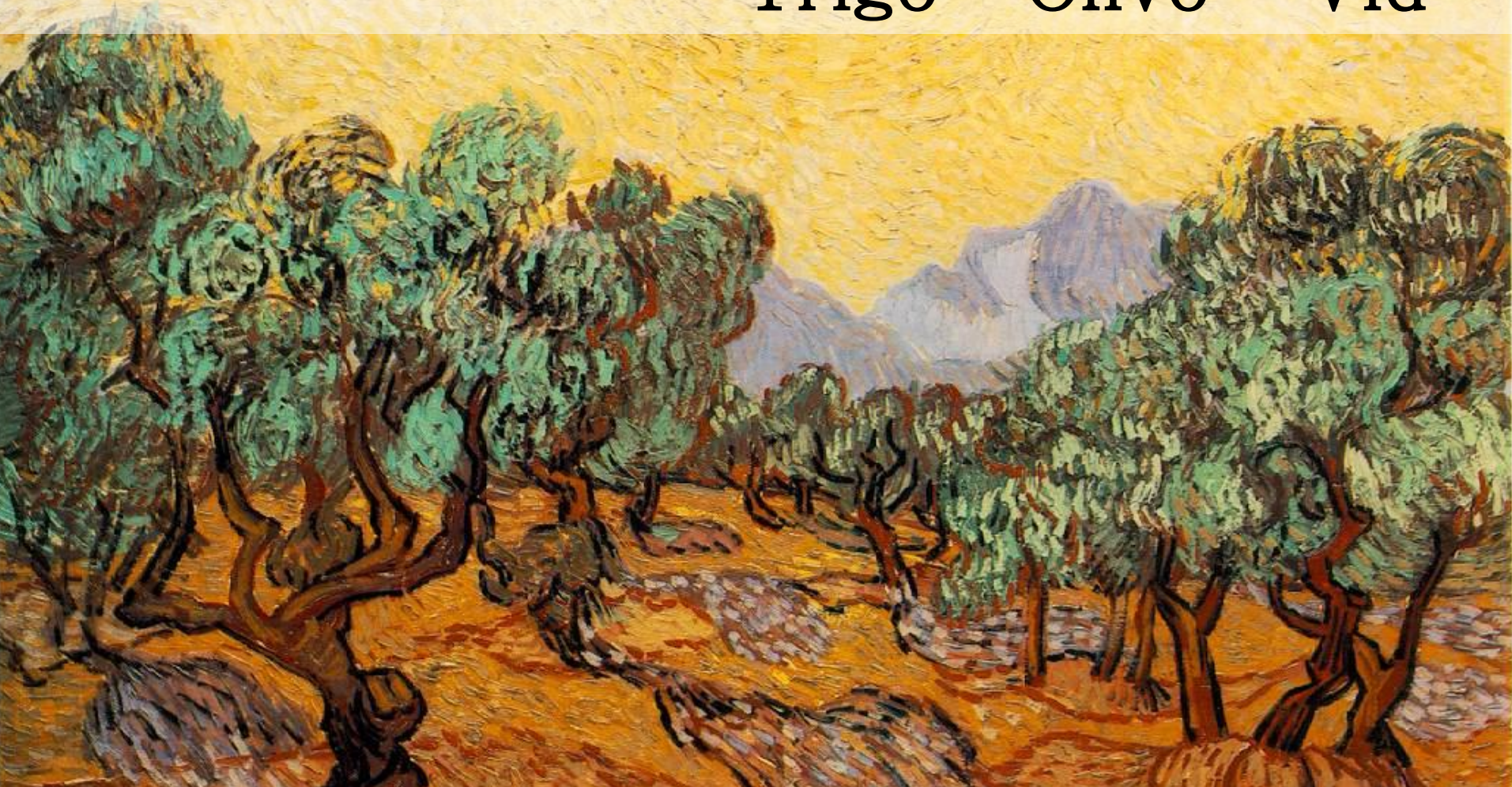
“Trigo”, *Vincent Van Gogh*

Trilogía Mediterránea: Trigo – Olivo – Vid



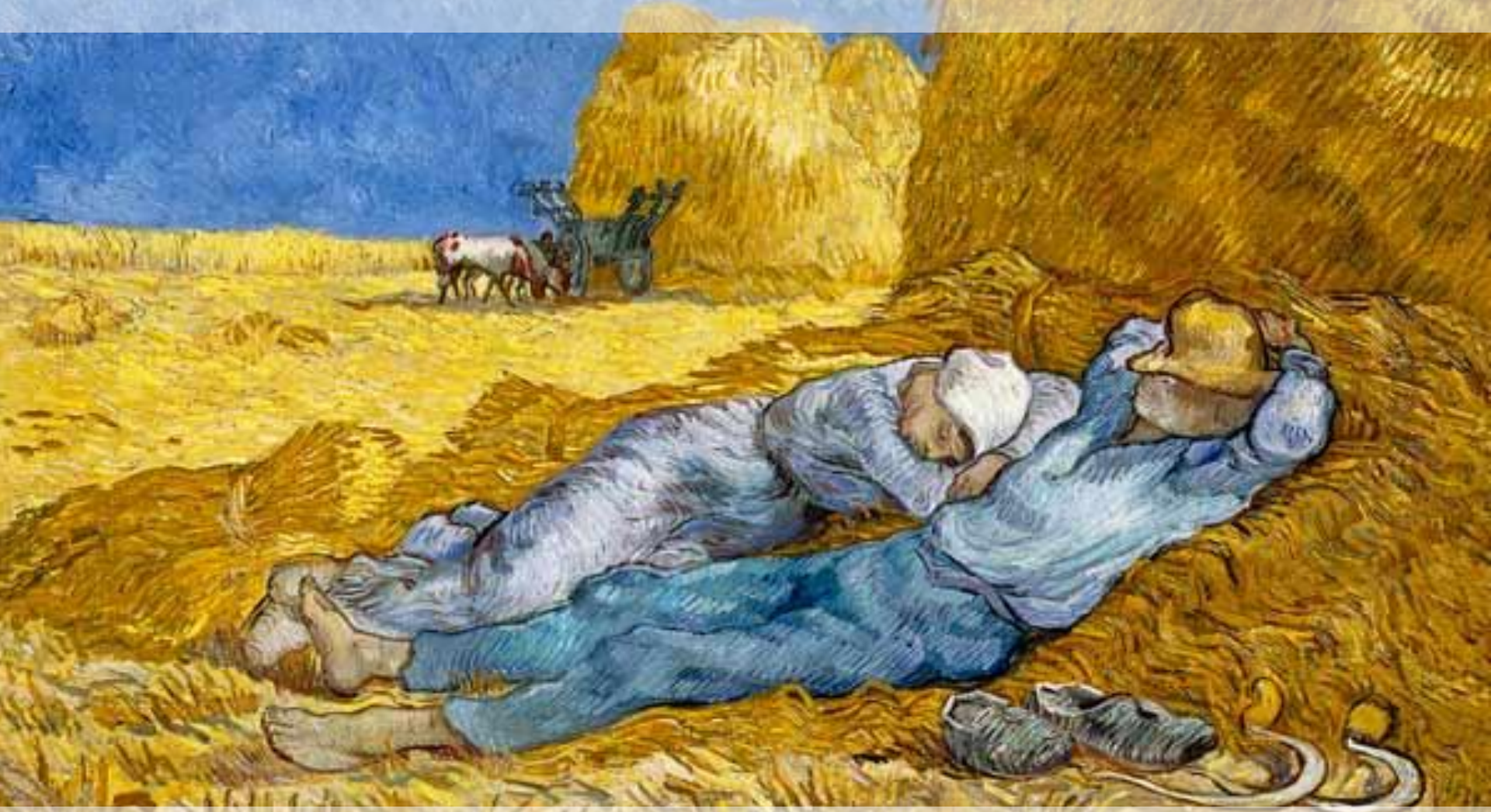
“Viñedos”, *Vincent Van Gogh*

Trilogía Mediterránea: Trigo – Olivo – Vid



“Olivos”, *Vincent Van Gogh*

Estilo de vida Mediterráneo



“La Siesta”, *Vincent Van Gogh*



Dieta Mediterránea



Porque no se trata únicamente de
un conjunto de alimentos...

"Díaita" (griego) significa forma de vida



Dieta Mediterránea es una *Cultura* Mediterránea

- Cocina reposada
- Consumida tradicionalmente en compañía y sin prisas, compartiendo los platos y la conversación
- Cuidando el entorno y el medio ambiente



Estilo de vida Mediterráneo: ...una medida de prevención

- Actividad física
- Clima benévolo
- Hábito de la siesta
- **Patrón de dieta Mediterránea**

Evidencia científica

Dieta Equilibrada:

...una medida de prevención de muchas enfermedades crónicas (cardiovasculares, diabetes, obesidad, cáncer...)



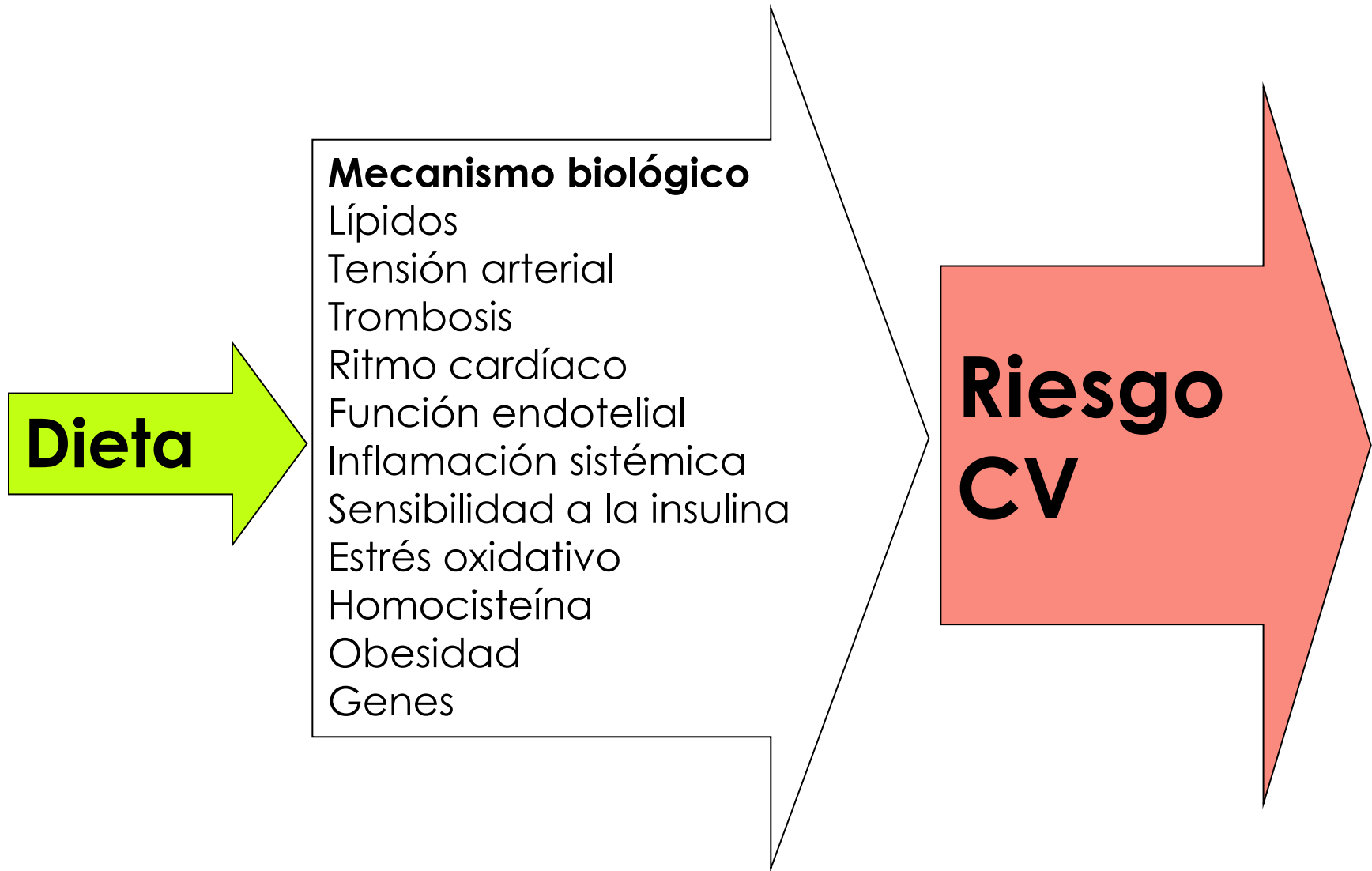
Relación entre Dieta → Enfermedad Cardiovascular (ECV)

>80% de ECV pueden ser prevenibles si se actúa sobre los principales factores de riesgos:

- Tabaco**
- Sedentarismo**
- Dieta inadecuada**

**Riesgo
CV**

Relación entre Dieta → Enfermedad Cardiovascular (ECV)



Dieta mediterranea (MedDiet):

*factor protector frente a las principales patologías
(...cardiopatía isquémica, enfermedad coronaria, DM2, HTA...)*

Características

(Trichopoulou, 2003)

Consumo abundante

- Frutas y frutos secos
- Verduras
- Cereales
- Legumbres
- Pescado
- Alto cociente entre grasas monoinsaturadas/saturadas

Consumo moderado

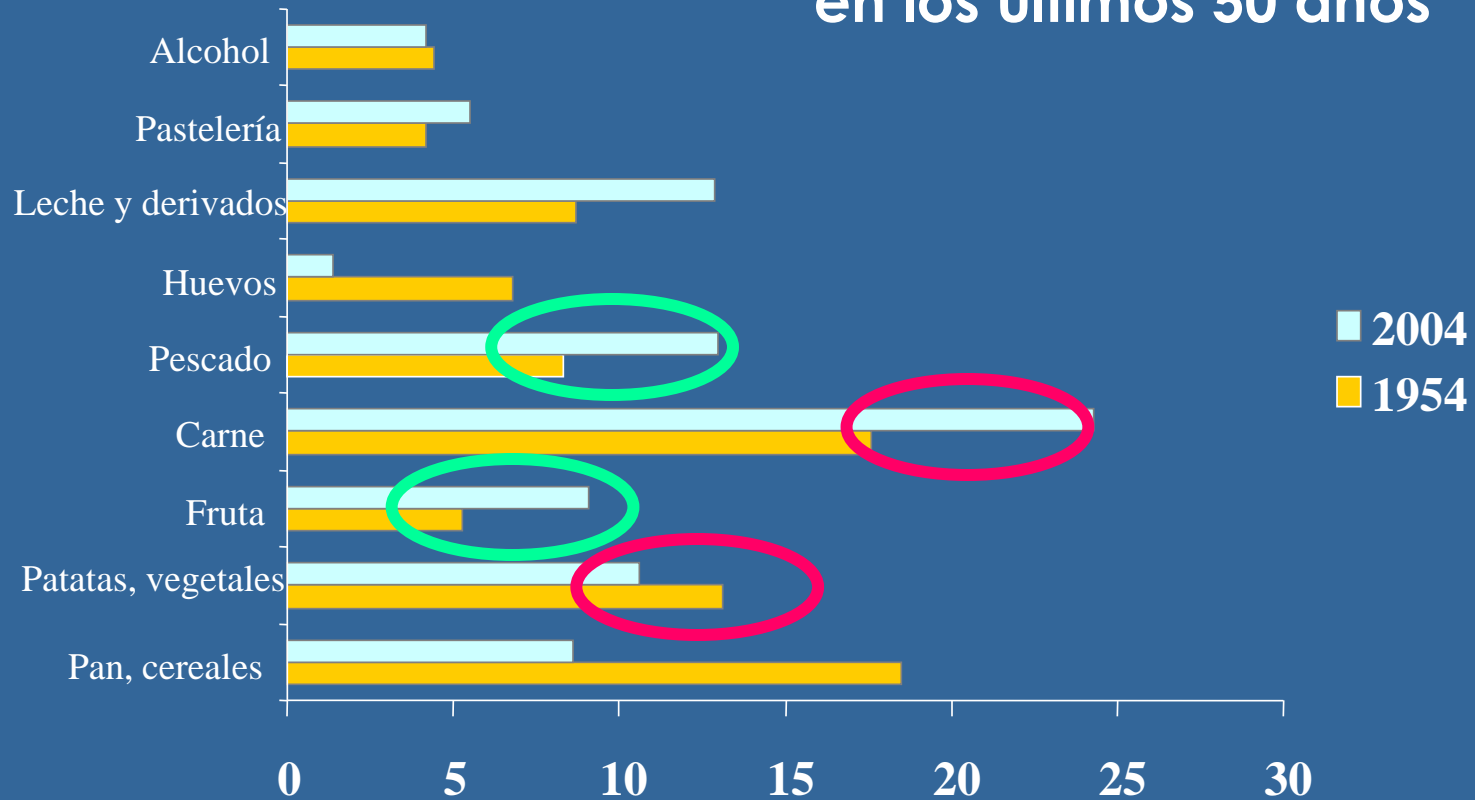
- Alcohol (Vino tinto)
(H:10-50g/d. M:5-25g/d)

Consumo reducido

- Carne/productos carnicos
- Productos lácteos

Dieta Mediterránea tradicional, sigue existiendo?

Porcentaje del gasto en alimentos en España en los últimos 50 años



1954 INE; 1994 y 2004 Ministerio Agricultura

ANÁLISIS DAFO DE LA DIETA MEDITERRÁNEA

Debilidades	Fortalezas
<ul style="list-style-type: none">• Tiempos de preparación• Tiempo de dedicación a compra• Habilidades culinarias• Asociación con comidas «que engordan»	<ul style="list-style-type: none">• Relación entre dieta mediterránea y prevención de enfermedades• Precio asequible• Preparación de platos sabrosos
Amenazas	Oportunidades
<ul style="list-style-type: none">• Oferta de los restaurantes de comida rápida• Incorporación de la mujer al mercado laboral• Asociación de calidad de vida y ocio• Dietas hipocalóricas y cánones de belleza actuales• Existencia de complejos farmacológicos sustitutivos de una correcta alimentación	<ul style="list-style-type: none">• Preocupación del consumidor por salud y alimentación• Preocupación del consumidor por seguridad alimentaria• Innovaciones de la industria agroalimentaria• Nivel de educación de jóvenes actuales

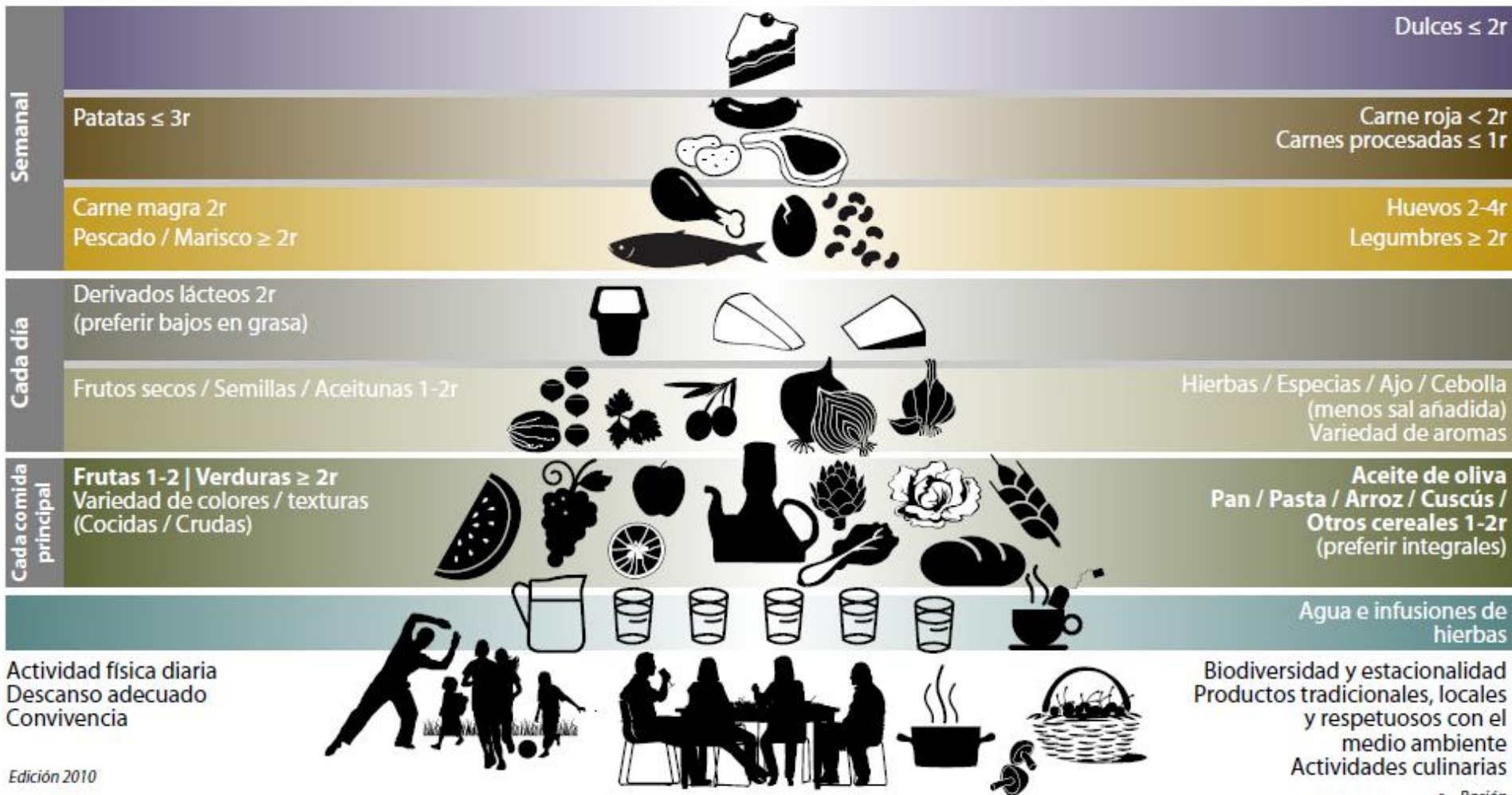
Pirámide de la Dieta Mediterránea: un estilo de vida actual

Guía para la población adulta

Medida de la ración basada en la frugalidad y hábitos locales



Vino con moderación y respetando las costumbres



Edición 2010

r = Ración

Puntuación de adherencia a la MeDiet:

- 1. ¿Usa usted el aceite de oliva como principal grasa para cocinar?** Sí = 1 punto
- 2. ¿Cuanto aceite de oliva consume en total al día (incluyendo el usado para freír, comidas fuera de casa, ensaladas, etc.)?** 4 o más cucharadas = 1 punto
- 3. ¿Cuántas raciones de verdura u hortalizas consume al día?** 2 o más (al menos una de ellas en ensalada o crudas) = 1 punto
(las guarniciones o acompañamientos = 1/2 ración) 1 ración = 200g.
- 4. ¿Cuántas piezas de fruta (incluyendo zumo natural) consume al día?** 3 o más al día = 1 punto
- 5. ¿Cuántas raciones de carnes rojas, hamburguesas, salchichas o embutidos consume al día?** menos de 1 al día = 1 punto
(ración: 100 - 150 g)
- 6. ¿Cuántas raciones de mantequilla, margarina o nata consume al día?** menos de 1 al día = 1 punto
(porción individual: 12 g)
- 7. ¿Cuántas bebidas carbonatadas y/o azucaradas (refrescos, colas, tónicas, bitter) consume al día?** menos de 1 al día = 1 punto
- 8. ¿Bebe usted vino? ¿Cuánto consume a la semana?** 7 o más vasos a la semana = 1 punto

Puntuación de adherencia a la MeDiet:

- 9. ¿Cuántas raciones de legumbres consume a la semana?** (1 plato o ración de 150 g) 3 o más a la semana = 1 punto
- 10. ¿Cuántas raciones de pescado-mariscos consume a la semana?** (1 plato pieza o ración: 100 - 150 de pescado o 4-5 piezas o 200 g de marisco) 3 o más a la semana = 1 punto
- 11. ¿Cuántas veces consume repostería comercial (no casera) como galletas, flanes, dulce o pasteles a la semana?** menos de 2 a la semana = 1 punto
- 12. ¿Cuántas veces consume frutos secos a la semana?** (ración 30 g) 3 o más a la semana = 1 punto
- 13. ¿Consume usted preferentemente carne de pollo, pavo o conejo en vez de ternera, cerdo, hamburguesas o salchichas?** (carne de pollo: 1 pieza o ración de 100 - 150 g) Sí = 1 punto
- 14. ¿Cuántas veces a la semana consume los vegetales cocinados, la pasta, arroz u otros platos aderezados con salsa de tomate, ajo, cebolla o puerro elaborada a fuego lento con aceite de oliva (sofrito)?** 2 o más a la semana = 1 punto



Créditos
Dra. Julia Wärnberg
Lic. Nutrición
Doctora en Medicina Nutricional

Dpto. Medicina Preventiva y Salud Pública



UNIVERSIDAD
DE MÁLAGA

Dpto. Medicina Preventiva y Salud Pública



Universidad
de Navarra