

La dieta mediterránea hoy



Los beneficios que sobre la salud tiene la dieta mediterránea, tienen su fundamento en una concepción amplia donde se tienen en cuenta diversidad de factores,

además de la pauta alimentaria. Esta pauta, basada en la proporcionalidad y frecuencia de consumo, incluye todos los grupos de alimentos, donde la manera de seleccionarlos, cocinarlos y también de consumirlos es importante.

En este sentido además, la socialización y la temporalidad son elementos que permiten la transmisión cultural de valores y costumbres, y la preservación del medio ambiente. Que los pequeños participen en la cocina, o que nos ayuden a escoger frutas y verduras de temporada cuando vamos al supermercado, ayudan a mantener vivo este estilo de vida saludable.

Pero además el estilo de vida actual en la ciudad, en todas las edades, es más sedentario que en generaciones anteriores. A día de hoy, donde mantenerse físicamente activo no está incluido en la rutina, la frugalidad o moderación es importante para resolver las necesidades energéticas reales de cada individuo. Que una dieta sea o no saludable depende también de la proporción y frecuencia en la que se consuma cada grupo de alimentos.

De esta manera, a diario y en la proporción adecuada a las necesidades de cada individuo, deben estar presentes los siguientes grupos de alimentos:

- ✓ Cereales, frutas y verduras: Constituyen la base de la alimentación, y deberían estar presentes en las comidas principales. Los cereales cuanto menos refinados mejor; y las verduras, al menos una al día.
- ✓ Productos lácteos: Dos raciones al día ayudan a fortalecer los huesos, y para evitar un exceso de grasas saturadas, es preferible optar por los bajos en grasas.
- ✓ El aceite de oliva, situado en el centro de la pirámide por su aportación nutricional, debería ser la principal fuente de grasa de nuestro organismo. Las semillas y frutos secos también son fuente de grasas saludables, fibra, proteínas vegetales y vitaminas.
- ✓ Y reducir el consumo de sal, incorporando especias y hierbas permite seguir disfrutar de los platos con nuevos sabores y aromas.

Dentro del consumo semanal, el pescado, la carne magra y los huevos son las principales fuentes de proteína de origen animal, que se aconseja servir acompañadas de verduras o cereales. Las legumbres,

acompañadas de cereales para que sean fuente de proteína para el organismo, deberían consumirse de 2 a 3 veces a la semana. Y el consumo de carne roja y el de carne procesada debería reducirse a una o dos veces a la semana.

Y el azúcar, caramelos, bollería, refrescos, helados o snacks, deberían tomarse solo de vez en cuando, reduciendo la cantidad y frecuencia de consumo, puesto que son ricos en azúcares simples y grasas poco saludables.

Todo ello combinado con la práctica de actividad física moderada, caminar, subir escaleras, realizar las tareas del hogar, hacer actividades al aire libre en compañía, junto a descansar adecuadamente, es practicar la dieta mediterránea, uno de los estilos de vida más saludables.