

La dieta mediterrània hui



Els beneficis que té la dieta mediterrània sobre la salut es fonamenten en una concepció àmplia on es tenen en compte diversos factors, a més de la pauta alimentària.

Esta pauta, basada en la proporcionalitat i freqüència de consum, inclou tots els grups d'aliments, on la manera de seleccionar-los, cuinar-los i també de consumir-los és important.

En este sentit a més, la socialització i la temporalitat són elements que permeten la transmissió cultural de valors i costums, i la preservació del medi ambient. Que els xicotets participen en la cuina, o que ens ajuden a triar fruites i verdures de temporada quan anem al supermercat, ajuden a mantindre viu este estil de vida saludable.

Però, a més, l'estil de vida actual a la ciutat, en totes les edats, és més sedentari que en generacions anteriors. A dia de hui, on mantindre's físicament actiu no està inclòs en la rutina, la frugalitat o moderació és important per a resoldre les necessitats energètiques reals de cada individu. Que una dieta siga o no saludable depèn també de la proporció i la freqüència en què es consumix cada grup d'aliments.

D'esta manera, diàriament i en la proporció adequada a les necessitats de cada individu, han d'estar presents els grups d'aliments següents:

- ✓ Cereals, fruites i verdures: Constituïxen la base de l'alimentació, i haurien d'estar presents en els menjars principals. Els cereals, com menys refinats, millor; i les verdures, almenys una al dia.
- ✓ Productes làctics: Dues racions al dia ajuden a enfortir els ossos, i per a evitar un excés de greixos saturats és preferible optar pels baixos en greixos.
- ✓ L'oli d'oliva, situat al centre de la piràmide per la seua aportació nutricional, hauria de ser la principal font de greix del nostre organisme. Les llavors i les fruites seques també són font de greixos saludables, fibra, proteïnes vegetals i vitamines.
- ✓ I reduir el consum de sal, incorporant espècies i herbes permet seguir gaudir dels plats amb nous sabors i aromes.

Dins del consum setmanal, el peix, la carn magra i els ous són les principals fonts de proteïna d'origen animal, que s'aconsella servir acompanyades de verdures o cereals. Els llegums, acompanyats de cereals perquè siguen font de proteïna per a l'organisme, haurien de consumir-se de 2 a 3 vegades a la setmana. I el consum de carn roja i el de carn processada hauria de reduir-se a una o dues vegades a la setmana.

I el sucre, els caramels, la brioixeria, els refrescos, els gelats o els snacks haurien de prendre's només de tant en tant, reduint la quantitat i la freqüència de consum, ja que són rics en sucres simples i greixos poc saludables.

Tot açò combinat amb la pràctica d'activitat física moderada, caminar, pujar escales, fer les faenes de casa, fer activitats a l'aire lliure en companyia, al costat de descansar adequadament, és practicar la dieta mediterrània, un dels estils de vida més saludables.

