

La pirámide de la Dieta Mediterránea se actualiza

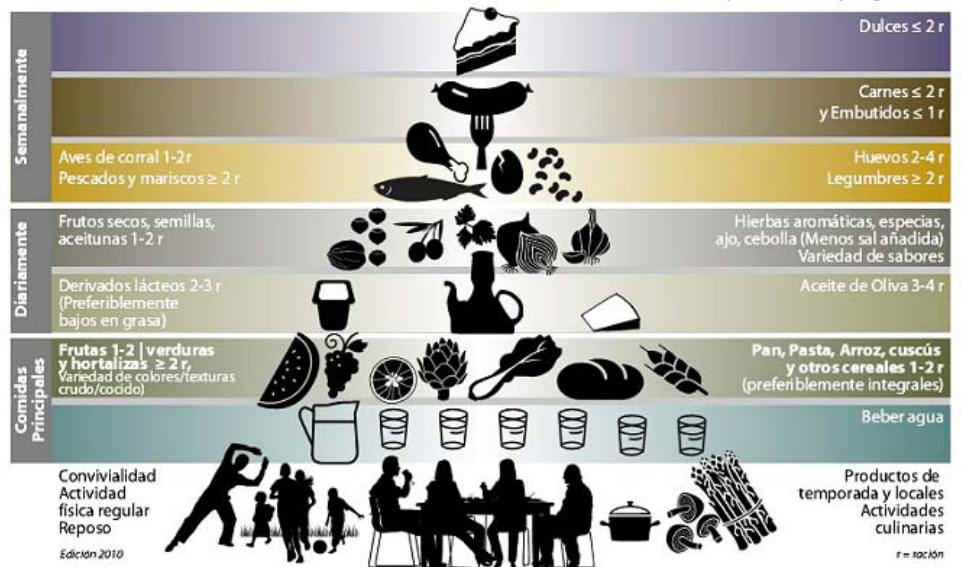
La nueva versión de la guía alimentaria añade elementos culturales y referentes al estilo de vida.

En palabras de la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO), "la famosa dieta basada en frutas y verduras frescas ha decaído y se encuentra en estado moribundo en su propia área". Ante esta situación, más bien pesimista, se conoce la acertada iniciativa de la Fundación Dieta Mediterránea: la actualización de su principal guía alimentaria, con el fin de adaptarla al estilo de vida actual. La nueva pirámide de la Dieta Mediterránea se ha diseñado y consensuado por parte de numerosas entidades internacionales y expertos de disciplinas diversas (nutrición, antropología, agricultura, sociología) y está traducida a múltiples idiomas.

La nueva versión de la pirámide alimentaria incluye indicaciones de orden cultural, social y gastronómico, unidas de forma intrínseca al estilo de vida mediterráneo. Todo ello sin olvidar la misma lógica de funcionamiento de las tradicionales pirámides alimentarias, es decir, la clasificación de los alimentos en distintos peldaños según su similitud nutricional y la distribución de los grupos de productos en la base o en el vértice, en función de su frecuencia recomendada de consumo.

Pirámide actual de la Dieta Mediterránea | Población adulta

Cada país tiene estipulado el tamaño de la ración basado en la frugalidad
Vino en moderación, respetando aspectos sociales y religiosos



Nutrición no es sinónimo de alimentación. Este último concepto, a diferencia de la noción más bioquímica de la nutrición, hace referencia a elementos sociales, culturales e individuales, entre otros. Por ello, cuando se habla del concepto más global de alimentación, no se puede pasar por alto una mención a los aspectos culinarios y gastronómicos, que tanto caracterizan la cultura alimentaria mediterránea.

La propuesta de pirámide refleja el concepto de moderación en las raciones.

Esta recomendación pretende conseguir una mayor dedicación a la preparación de los alimentos y platos, para convertirla en una actividad relajada y divertida que se puede realizar en familia, con amigos o con la pareja.

En los distintos grupos de alimentos que incluye la pirámide se especifican rasgos diferenciales mediterráneos, como infusiones con agua o especias y hierbas aromáticas como condimento. El concepto cuantitativo de moderación es importante y así queda reflejado. El tamaño de las raciones debería basarse en la frugalidad, ya que el sedentarismo típico de la sociedad actual supone unas necesidades energéticas muy bajas.

Consumo Recomendado

Menos novedoso, aunque no por ello menos importante, la pirámide también recuerda cuáles son los alimentos que deben consumirse cada día:

- Cereales como pan, pasta, cuscús o arroz, sobre todo integrales.
- Verduras y frutas frescas: cinco al día.
- El agua como bebida habitual (las infusiones sin azúcar o los caldos bajos en grasa y sal pueden contribuir a la hidratación).
- El aceite de oliva debe ser la principal grasa utilizada para cocinar y aliñar.
- Un puñado de frutos secos (sin sal) y semillas pueden ser un excelente aperitivo.
- Dos raciones diarias de productos lácteos bajos en grasa, como yogur o quesos bajos en grasas, pueden contribuir a una alimentación saludable.

A la semana, pueden incluirse:

- Legumbres, una excelente fuente de proteínas e hidratos de carbono, que debería consumirse un mínimo de dos veces por semana.
- Alternar entre pescado (dos raciones), carne magra (dos raciones) y huevo (de dos a cuatro raciones).
- Con menor frecuencia, pueden ingerirse la carne roja y la procesada.

En la recomendación de "solo de manera ocasional y con moderación" destacan el azúcar, los caramelos, los pasteles, la bollería, los zumos de fruta y las bebidas azucaradas, los helados, las patatas chip, la mantequilla y margarinas, entre otros.

Estilo de vida en la alimentación mediterránea

El estilo de vida también se incluye en el concepto global de alimentación mediterránea. Las recomendaciones de aspectos cualitativos empiezan con un elemento que no se puede obviar: actividad física diaria. Esta práctica, típica de la cultura mediterránea y posible gracias a su clima, se traduce en largos paseos, el cuidado de la huerta y el jardín y los eternos ratos de juego activo al aire libre, entre otros.

Otro rasgo característico de los países de la cuenca mediterránea es la siesta, que queda reflejada en la pirámide de la dieta mediterránea con la recomendación de "descanso adecuado". También se

podrían incluir como tal las tranquilas conversaciones entre vecinos y amigos. En relación a este reposo en compañía, figura un tercer elemento que rodea a la guía mediterránea: la convivencia, en especial la relacionada con la alimentación (la sobremesa o la celebración de festividades alrededor de las comidas, entre otras).

En un entorno agrícola tan rico y diverso como el mediterráneo, y en la era en la que los alimentos ecológicos, de producción local o con denominación de origen, toman protagonismo, la propuesta de la Fundación Dieta Mediterránea no podía olvidar hacer referencia a la importancia de consumir alimentos de temporada, frescos y mínimamente procesados. Estos han de ser de producción local y respetuosa con el medio ambiente, que haga énfasis en los productos tradicionales y respete así la biodiversidad agrícola y cultural.

DIETA MEDITERRÁNEA: TAN CONOCIDA COMO IGNORADA

La alimentación mediterránea es uno de los patrones dietéticos más saludables del mundo. Múltiples estudios demuestran sus beneficios en el ámbito de la prevención de enfermedades cardiovasculares, diabetes y síndrome metabólico, entre otros. Tal y como afirma el catedrático de Nutrición Jordi Salas, la Dieta Mediterránea (DM) "se caracteriza por la abundancia de alimentos vegetales, como cereales (sobre todo integrales), verduras, hortalizas, legumbres, frutas y frutos secos; el empleo de aceite de oliva como fuente principal de grasa; un consumo moderado de pescado, marisco, aves de corral, productos lácteos (yogur, ciertos quesos) y huevos; el consumo escaso de carnes roja y derivados".

Además, el experto añade que "la dieta mediterránea es pobre en ácidos grasos saturados y trans, y rica en monoinsaturados, así como en carbohidratos complejos y fibra. También es muy rica en antioxidantes y otros fitoquímicos que protegen de la enfermedad crónica a través de múltiples mecanismos".

A finales de 2010, la UNESCO declaró a la Dieta Mediterránea Patrimonio Inmaterial de la Humanidad, lo cual puede ser una buena manera de contribuir a su promoción. A pesar de que la población ha oído múltiples veces el concepto "dieta mediterránea" y lo asocia con salud, los estudios indican que en las últimas décadas ha disminuido la adherencia a este patrón alimentario y, destaca la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO), "la famosa dieta basada en frutas y verduras frescas ha decaído y se encuentra en estado moribundo en su propia área".