

La dieta mediterránea

Lic. Marcela Licata

Fue en 1975, en Estados Unidos, cuando se habló por primera vez de la dieta mediterránea como modelo dietético a seguir.

Esto sucedió al publicarse un libro con un estudio comparativo entre 7 países, entre los cuales se destacó la longevidad de los habitantes de Grecia. Esta longevidad se debía al consumo, durante el transcurso de sus vidas de, [aceite de oliva](#), legumbres, frutas, verduras y lácteos, ingredientes básicos de la dieta mediterránea.



La dieta mediterránea es el resultado de la mezcla de varias culturas a lo largo de los siglos puesto que sus inicios se remontan a la civilización de los antiguos griegos, quienes fueron los inventores del pan y [el vino](#).

El [aceite de oliva](#), gran símbolo de esta dieta, y el pescado también se suman a la lista de alimentos locales básicos de sus comidas. Por otro lado el tomate, patatas, [pimientos](#), el maíz, provenientes de otros lugares, junto con el arroz y la naranja, originarios de Asia, y vegetales como alcachofas, berenjenas y espinacas de Arabia, también formaban parte de esta saludable alimentación mediterránea.

Las zonas que engloban a este tipo de alimentación son las áreas de cultivo del olivo. Grecia, Oriente próximo, la península ibérica (España), Italia y los países balcánicos, todos rodeados por el gran mar Mediterráneo, son los países con condiciones climáticas óptimas para el cultivo y siembra de los ingredientes que forman parte de esta dieta y de allí su nombre.

Ventajas de la dieta mediterránea

Diferentes estudios han demostrado que la dieta mediterránea es sinónimo de longevidad. Es decir, que las personas que llevan una alimentación con estas características tienen una esperanza de vida superior que aquellas que mantienen otros hábitos alimentarios.

También es importante señalar que las tasas de mortalidad debidas a la incidencia de cánceres y [enfermedades cardiovasculares es mas baja en personas que siguen este estilo de vida](#). Así mismo otros estudios recientes la vinculan a [índices mas bajos de enfermedades y alérgias respiratorias](#). La relación específicamente, entre el cáncer de mama y la alimentación mediterránea es muy directa, ya que esta dieta disminuye los niveles de estrógenos endógenos, causantes del alto riesgo de padecer dicho cáncer. El infarto de miocardio y la [diabetes](#), son dos patologías, que pueden prevenirse

mediante una alimentación sana como, por ejemplo, la mediterránea. Los [niveles de colesterol](#) se reducen, y demás enfermedades oxidativas, bajan su incidencia gracias al consumo de [aceite de oliva](#) de manera diaria, el cual es el rey de esta dieta.

Grupos de alimentos forman parte de la dieta mediterránea



- [Frutas frescas](#) y hortalizas de [temporada](#): fuente incomparable de vitaminas y minerales. La mejor manera de consumirlas es, siempre que sea posible, crudas para así aprovechar todas sus cualidades y nutrientes.
- [Aceite de oliva](#): 3 a 4 cucharas soperas diarias y sin cocción hacen un gran aporte a nuestra salud.
- Cereales y legumbres: Son quienes aportan la energía del mediterráneo, fuente principal de [hidratos de carbono complejos](#) y [fibras vegetales](#) y pocas grasas. Entre ellos el trigo, arroz, lentejas, garbanzos, judías, etc.
- Frutos secos: ricos en vitaminas (especialmente [vitamina e](#)) y [minerales nutritivos](#), protegen al aparato cardiovascular, fundamentalmente por sus [grasas insaturadas](#).
- Lácteos: Son el gran aporte de [calcio](#) y [vitaminas liposolubles](#), como así también de bacterias digestivas que [favorecen la buena digestión](#) y [previenen el estreñimiento](#).
- Pescados: Fuente de proteínas de alta calidad y de [ácidos grasos omega 3](#) y [omega 6](#).
- Carnes: Consumidas en poca cantidad. Se crían en esta zona mayoritariamente ovejas, corderos y cabras. El bajo consumo de carnes se debe, a que en tiempos pasados, esta se encontraba al alcance de pocos. Esa imposibilidad llevo a que se las reemplazara con verduras y frutas.

Las recetas están siempre enriquecidas con hierbas aromáticas y especias como albahaca, laurel, menta, perejil, orégano y los pimientos.

Los ingredientes principales de la alimentación mediterránea

- El [aceite de oliva](#): su gran aporte es el ácido oleico, [ácido graso mono insaturado](#), que reduce los niveles de LDL, y aumento los niveles de HDL (colesterol bueno). Siempre hemos mencionado que la mejor manera de consumirlo es en crudo, ya que es de esta forma, que el [aceite de oliva](#) puede brindarnos todas sus cualidades y nutrientes. Entre ellos citamos a la [Vitamina E](#), los carotinoides, y fenoles que luchan contra [los radicales libres y la oxidación](#) de las células. Su consumo debe ser moderado, ya que su aporte calórico es alto. El [aceite de oliva](#) es un gran [protector de la salud cardiovascular](#).

- El Pan de trigo: alimento energético por excelencia. Es [mejor si es integral debido a que su aporte de fibra es mayor](#) para regular el tránsito intestinal. Está presente en todas las mesas. Es un alimento que nos provee [vitaminas hidrosolubles del complejo B](#), esenciales para el correcto funcionamiento del sistema nervioso.
- Naranjas: fruta presente en todo el mediterráneo. Si se consumen frescas brindan un gran aporte de [vitamina C](#), [provitamina A](#), [vitamina B1](#), [calcio](#) y [potasio](#). Las ventajas son mayores si son consumidas en gajos y no en zumo ya que enteras de esta forma aportan mayor cantidad de fibra y sustancias antioxidantes como los flavonoides.
- Tomate: siempre la mejor forma como hemos mencionado antes es tomar tanto frutas y verduras siempre crudas, así aprovechamos, en el caso del tomate, la alta cantidad de [vitamina C](#), bioflavonoides que se transforman en Vitamina A, un fotoquímica muy importante que es el licopeno, de gran poder antioxidante y que por ello es un gran preventivo ante diferentes tipos de cánceres.
- Garbanzos: gran fuente de proteínas y [vitaminas del complejo B](#). Al ser un [hidrato de carbono](#), los garbanzos son una gran fuente energética. Nos proporcionan [fibra, tanto soluble como insoluble](#), [hierro](#) y [magnesio](#). En la zona mediterránea, el puré de garbanzos o humus es muy característico.
- Almendras: los frutos secos, utilizados en diversas preparaciones o directamente del árbol a la mesa. Su riqueza radica en el alto aporte de [ácidos grasos insaturados](#) que nos protegen el sistema cardiovascular. Proveen [proteínas](#), [calcio](#), [fósforo](#), [magnesio](#), [hierro](#) y [Vitamina E](#).
- Ajos y cebollas: [el ajo](#) es un poderoso germicida debido a su contenido de alicina. Es muy utilizado para combatir infecciones. Se lo considera un gran dilatador de los vasos sanguíneos mejorando así la circulación y la tensión arterial. La cebolla es mucho mejor siempre que pueda consumirse cruda, ya que previene la formación de coágulos sanguíneos.
- Uvas: si la consumimos varias veces a la semana, podemos beneficiarnos de todas sus características. Poseen un alto contenido en bioflavonoides, que son protectores cardiovasculares. Por ello previenen enfermedades como la arteriosclerosis y la embolia cerebral.
- Quesos y yogurt: [restablecen la flora intestinal](#), favoreciendo la evacuación diaria, y la correcta absorción de los nutrientes. [El yogurt es un alimento altamente digestivo](#). Es una fuente muy importante de calcio y [vitamina B-12](#), necesaria para que el sistema nervioso funcione adecuadamente.



La dieta mediterránea, es una fiesta para todos nuestros sentidos y para mantener un buen estado de salud. Pero siempre debe estar acompañada de hábitos de vida adecuados como una [actividad física cotidiana](#) y una actitud positiva.

