

El nuevo patrón de la dieta mediterránea concede más importancia a la verdura y a la fruta variada y aboga por reducir al máximo el consumo de sal

Recomienda evitar la carne roja, los dulces y los embutidos, frente al consumo de aceite de oliva, cereales y productos lácteos

26 de marzo de 2010

Más de 200 representantes de los campos de la nutrición, la gastronomía y la ciencia han participado en Barcelona en la octava edición del Congreso Internacional de la Dieta Mediterránea, que ha servido para actualizar la denominada pirámide alimenticia. Este nuevo patrón, que sustituye al de 2004, afirma que no hace falta abusar de las patatas, que la sal debe reducirse a su mínima expresión y que se debe comer mucha verdura y fruta variada.

Los especialistas coincidieron en que una alimentación saludable debe contener mucho aceite de oliva, cereales, productos lácteos, frutas, hortalizas y verduras. Por el contrario, hay que evitar la carne roja, los dulces, los embutidos y la sal. Pero estos consejos no serían completos, según señalaron, si no estuvieran acompañados de dos hábitos en principio sencillos: hay que evitar comer solo y es necesario hacer ejercicio diario.

El profesor Elliot Beriberi, especialista en metabolismo de la Universidad Hebrea de Jerusalén, afirmó que la base de la alimentación es todavía el agua, aunque sea agua corriente, las infusiones, la fruta y la verdura, que si ya eran importantes en la antigua pirámide, ahora por primera vez se sitúan en la base. Además, cuanto más variadas y coloridas sean las piezas de fruta, mejor. En la parte fundamental de la dieta se sitúan también el pan, el cuscús y los cereales con fibra, así como el aceite de oliva. Todos estos elementos de la pirámide no sólo se deben comer todos los días, sino que debe hacerse en cada una de las comidas principales de la jornada.

El pescado también gana puntos en la nueva pirámide de la [dieta mediterránea](#), igual que la fruta seca, las hierbas aromáticas o las especias, que son aconsejables como sustitutos de la sal. Además es recomendable comer una o dos veces por semana legumbres, pollo y huevos, a ser posible sin yema para las personas con problemas de colesterol. En tanto que la carne, sobre todo la roja, y los embutidos conviene no ingerirlos más de una o dos veces por semana. En la misma situación se encuentran el chocolate y los refrescos de lata, que favorecen la obesidad.