



Fundación Dieta Mediterránea

17/10/2011

La pirámide de la Dieta Mediterránea se actualiza para adaptarse al estilo de vida actual

Pirámide de la Dieta Mediterránea: un estilo de vida actual

Guía para la población adulta

Medida de la ración basada en la frugalidad y hábitos locales



Vino con moderación y respetando las costumbres



© 2010 Fundación Dieta Mediterránea
El uso y la promoción de esta pirámide se recomienda sin ninguna restricción



Fundación
Dieta Mediterránea

ICAF
International Commission on the
Anthropology of Food and Nutrition



Predimed
Promoción con Dieta Mediterránea



CIISCAM
International Commission on the
Anthropology of Food and Nutrition



H.M.F.
International Commission on the
Anthropology of Food and Nutrition



IUNS
International Union of Nutritional Sciences



CIHEAM
International Centre for
Mediterranean Agriculture



fens
Federation of European Nutrition Societies

El nuevo esquema incorpora elementos cualitativos y cuantitativos en la selección de alimentos

La pirámide tradicional de la Dieta Mediterránea (DM) se ha puesto al día para adaptarse al estilo de vida actual. Por iniciativa de la Fundación Dieta Mediterránea y en colaboración con numerosas entidades internacionales, un amplio grupo de expertos pertenecientes a disciplinas diversas, desde la nutrición a la antropología, pasando por la sociología y la agricultura, ha consensuado un nuevo esquema que enriquece la representación gráfica con la incorporación de elementos cualitativos. La nueva pirámide sigue la pauta de la anterior: sitúa en la base los alimentos que deben sustentar la dieta, y relega a los estratos superiores, gráficamente más estrechos, aquellos que se deben consumir con moderación. Pero además se añaden indicaciones de orden cultural y social íntimamente ligados al estilo de vida mediterráneo, desde un concepto de la dieta entendida en un sentido amplio. No se trata tan sólo de dar prioridad a un determinado tipo de alimentos, sino a la manera de seleccionarlos, de cocinarlos y de consumirlos. También refleja la composición y número de raciones de las comidas principales.

Los beneficios de la Dieta Mediterránea sobre la salud y su papel en la prevención de muchas enfermedades crónicas son hoy por hoy una evidencia científica. La pirámide que la representa incluye todos los grupos de alimentos. Que una dieta sea saludable o perjudicial depende de la proporción de cada uno de estos grupos y de la frecuencia de consumo. El patrón es una pauta para la alimentación de la población adulta sana y debe ser adaptado a las necesidades específicas de los niños, las mujeres embarazadas y otras condiciones de salud.

La pirámide sitúa en la base los alimentos de origen vegetal, que proporcionan nutrientes clave y otras sustancias protectoras que contribuyen al bienestar general y a conseguir una dieta equilibrada. Por estas razones, deberían ser consumidos con mayor proporción y frecuencia que los alimentos situados en los niveles centrales y en el vértice. Estos últimos se deberían consumir en cantidades moderadas, o de manera ocasional, reservándolos para ocasiones festivas y excepcionales.

La pirámide establece pautas alimentarias de cumplimiento diario, semanal y ocasional, para lograr una dieta saludable y equilibrada.

Diariamente

- Las comidas principales no pueden prescindir de tres elementos básicos: **Cereales**. Una o dos raciones por comida, en forma de pan, pasta, arroz, cuscús u otros. Deben ser preferentemente integrales ya que algunos nutrientes (magnesio, fósforo, etc) y fibra se pueden perder en el procesado. **Verduras** Deberían estar presentes tanto en la comida como en la cena, aproximadamente dos raciones en cada toma. Por lo menos una de ellas debe ser cruda. La variedad de colores y texturas aporta diversidad de antioxidantes y de sustancias protectoras. **Frutas** Una o dos raciones por comida. Deben ser el postre habitual.
- Se debe garantizar el aporte diario de entre 1,5 y 2 litros de agua. Una correcta hidratación es esencial para mantener un buen equilibrio de agua corporal, si bien las necesidades varían según la edad de las personas, el nivel de actividad física que se realice, la situación personal y las condiciones climáticas. Además de beber agua directamente, el aporte de líquido se puede completar con infusiones de hierbas con azúcar moderado y caldos bajos en grasa y sal.

- **Productos lácteos.** Preferiblemente en forma de yogur y queso bajos en grasa. Su consumo debería ser moderado (en torno a dos raciones diarias); contribuyen a fortalecer los huesos, pero pueden ser una importante fuente de grasas saturadas.
- El **aceite de oliva**, situado en el centro de la pirámide, debería ser la principal fuente de grasa por su calidad nutricional. Se debe utilizar para aderezar y cocinar (una cucharada) ya que su composición única le da una alta resistencia a las temperaturas de cocción.
- Las especias, las hierbas, las cebollas y el ajo son una buena manera de introducir una variedad de aromas y sabores a los platos y una buena estrategia para reducir el uso de la sal. Las aceitunas, **los frutos secos y las semillas** son una buena fuente de grasas saludables, proteínas, vitaminas, minerales y fibra. Un puñado de aceitunas, frutos secos y o semillas pueden ser un excelente aperitivo.
- Siempre que las creencias religiosas y sociales lo permitan, se recomienda un consumo moderado de **vino u otras bebidas fermentadas** (como referencia, una copa al día para las mujeres y dos para los hombres).

Semanalmente

Consumir proteínas tanto de origen animal como de origen vegetal. Los platos mediterráneos no suelen contener alimentos proteicos de origen animal como ingrediente principal, sino que son añadidos a otras preparaciones para hacerlas más gustosas.

- El **pescado** (dos o más raciones), la **carne magra** (dos raciones) y el **huevo** (2-4 raciones) son fuentes de proteína de alta calidad de origen animal. El pescado y el marisco son, además, fuentes de grasas saludables.
- El consumo de **carne roja** (menos de dos raciones, preferentemente cortes magros) y de **carne procesada** (menos de una ración) debe ser reducido tanto en cantidad como en frecuencia.
- Las **legumbres** combinadas con los cereales son una buena fuente de proteínas de origen vegetal. Las **patatas** se incluyen en este grupo y frecuencia de consumo por su presencia en las recetas tradicionales de carnes y pescados (unas tres raciones a la semana, preferiblemente frescas).

De manera ocasional

En el vértice de la pirámide encontramos los dulces. El azúcar, los caramelos, los pasteles, la bollería, los zumos de fruta azucarados y los refrescos azucarados se deberían consumir en pequeñas cantidades y sólo de vez en cuando.

Junto a las recomendaciones en cuanto a la proporción y frecuencia de cada uno de los grupos de alimentos, la incorporación de algunos elementos culturales y de estilo de vida es uno de los aspectos más destacados de la nueva pirámide.

Su adopción se considera necesaria para obtener todos los beneficios de la Dieta Mediterránea. Estos elementos se sintetizan a partir de varios conceptos clave:

- **Moderación.** El tamaño de las raciones debería basarse en la frugalidad. El estilo de vida sedentario que caracteriza las sociedades urbanas actuales impone unas bajas necesidades energéticas.

- **Cocinar.** Se debe dedicar tiempo a la preparación de los alimentos para hacer de ella una actividad relajada y divertida que se puede realizar en familia, con amigos o con la pareja.
- **Socialización.** Más allá del aspecto nutricional, la convivencia potencia el valor social y cultural de la comida. El hecho de cocinar y de sentarse alrededor de la mesa en compañía de la familia y de las amistades proporciona un sentido de comunidad.
- **Estacionalidad.** Los alimentos de temporada, frescos y mínimamente procesados, contienen más nutrientes y sustancias protectoras. Siempre que sea posible, se debe dar prioridad a los productos tradicionales, locales, respetuosos con el medio ambiente y la biodiversidad. De este modo se contribuye a la preservación del medio ambiente y los paisajes mediterráneos.
- **Actividad.** La práctica regular de la actividad física moderada (un mínimo de 30 minutos a lo largo del día) proporciona grandes beneficios para la salud, como regular el gasto energético y mantener un peso corporal saludable. Caminar, subir y bajar escaleras y realizar tareas del hogar son una forma sencilla y accesible de ejercicio físico. Siempre que sea posible, se recomiendan las actividades al aire libre y en compañía, para potenciar el atractivo del ejercicio físico y reforzar los vínculos con la comunidad.
- **Descanso.** Descansar adecuadamente forma parte de un estilo de vida saludable y equilibrado.

Esta pirámide se plantea desde el consenso internacional y se basa en las últimas evidencias científicas en el campo de la nutrición y la salud publicadas en cientos de artículos científicos en la últimas décadas, contribuyendo así a la armonización de los instrumentos educativos que se utilizan en la promoción de la Dieta Mediterránea, y responde a la necesidad de un marco común entre los países mediterráneos, que se debe adaptar en función de las costumbres y hábitos de cada país del arco mediterráneo.

El uso y la promoción de esta pirámide se recomienda sin ninguna restricción y se ha traducido y está disponible en castellano, catalán, gallego, euskera, inglés, francés, árabe, italiano, portugués y griego.

Las entidades colaboradoras en el nuevo diseño de la pirámide de la Dieta Mediterránea son las siguientes:

Fundación Dieta Mediterránea

Forum on Mediterranean Food Cultures

Hellenic Health Foundation

Hebrew University

International Commission on the Anthropology of Food and Nutrition

Università Politecnica delle Marche

Federation of European Nutrition Societies

Federation of African Nutrition Societies

Prevención con Dieta Mediterránea

Centre International de Hautes Études Agronomiques Méditerranéennes

International Union of Nutritional Sciences

Centro Interuniversitario Internazionali di Studi sulle Culture Alimentari
Mediterranee