

## DIETA MEDITERRÁNEA

# Problemas y soluciones para disfrutar de la dieta mediterránea

Reconocida como una de las dietas más saludables del mundo, el cambio en los hábitos de consumo empieza a dificultar su seguimiento

La dieta mediterránea no es la panacea, pero se acerca. Un estudio elaborado en Reino Unido sostiene que reduce a la mitad el riesgo de sufrir enfermedades pulmonares, otro desarrollado en España destaca sus propiedades en la actividad antimicrobiana y el más reciente, firmado por investigadores griegos, desvela que podría proteger contra el asma y la alergia. Ésta es sólo una muestra de los cientos de informes elaborados por los más diversos investigadores, en todos los países del mundo, sobre la dieta mediterránea y sus beneficios en la salud humana. De hecho, es la candidata oficial al nombramiento por la UNESCO de dieta Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad.

Nadie pone en tela de juicio las bondades nutricionales y saludables de comer tres piezas de fruta y dos raciones de hortalizas diarias, el uso de aceite de oliva como principal grasa de adición, la ingesta de pescado en abundancia y de frutos secos. Sin embargo, la inclusión de estos alimentos en la cesta de la compra en la cantidad suficiente como para consumirlos con la frecuencia recomendada se ha convertido, por la influencia del cambio en los patrones alimentarios y en el estilo de vida, en un reto, más que en una opción.

Tiempo y dinero. Éstas son las razones por las que el consumidor compra cada vez más alimentos precocinados o elaborados, fáciles de preparar y rápidos de consumir, aunque muchos de ellos sean de peor calidad nutritiva (más grasas trans y más azúcares, entre otros componentes perjudiciales). A esto se suma la tendencia al alza de los precios de productos básicos (frutas, hortalizas, verduras y pescados), así como la pérdida de poder adquisitivo de las familias y el hecho de que muchos de los alimentos precocinados son más económicos que sus equivalentes frescos. La combinación de ambos factores limita la elección alimentaria en muchos hogares y explica, en parte, las verdaderas dificultades que muchas familias españolas encuentran para seguir la dieta mediterránea.

## ¿DIETA EN DESUSO?

Los beneficios para la salud de esta dieta fueron descritos en la década de los 50 por Ancel Keys, de la Escuela de Salud Pública de la Universidad de Minnesota (EE.UU.), en el llamado 'Estudio de los siete países'. En él investigó las relaciones entre las enfermedades coronarias y la dieta de países como EE.UU., Japón, Finlandia, Holanda, Yugoslavia, Italia y Grecia. Los hábitos ali-

mentarios en el área mediterránea llamaron mucho la atención tras constatar que la incidencia de enfermedades coronarias era significativamente menor que en el norte de Europa. A partir de las evidencias surgidas de este estudio epidemiológico, han proliferado las investigaciones que asocian dieta mediterránea y salud.

El Instituto Europeo de la Dieta Mediterránea, por su parte, describe este modelo alimentario como abundante en pan, pasta, verduras, ensaladas, legumbres, frutas y frutos secos; aceite de oliva como principal fuente de grasa; mayor consumo de pescado y aves que de carnes rojas; y moderadas cantidades de vino en las comidas. Además, se asocia a un estilo de vida que conforma el patrimonio cultural de los países mediterráneos como la práctica regular de actividad física, la socialización de las comidas o la costumbre de la siesta.

Pero en las últimas décadas, en paralelo a la modernización de la sociedad y a la globalización alimentaria, el patrón de alimentación y el modelo de estilo de vida mediterráneo han cambiado. Según datos del Observatorio de la Dieta Mediterránea (2006), entre los años 1987 y 2005 se ha constatado un alejamiento sustancial respecto a la dieta mediterránea. ▶







## JAPÓN, LA 'OTRA' DIETA MEDITERRÁNEA

A la dieta japonesa se la ha denominado en ocasiones la 'otra' dieta mediterránea. Se considera un factor clave en la longevidad de la población nipona y en los menores índices de enfermedades coronarias. Además, este país registra la menor tasa de obesidad en el mundo desarrollado (el 3% frente al 15% de España o el 32% de Estados Unidos). La dieta japonesa, cada vez más reconocida en occidente por su sencillez, salubridad y atractivo visual, comparte la base de la dieta mediterránea tradicional. La abundancia de pescado, arroz (hasta en el desayuno, en lugar de galletería y bollería, propia de nuestro entorno) y vegetales, con apenas presencia de carnes rojas y productos procesados, la convierte en una dieta tan saludable como la mediterránea.

A las anteriores virtudes dietéticas se suman otras que empiezan a ocupar un lugar cada vez más destacado en los menús occidentales: el consumo diario de soja y/o derivados (tofu, miso, salsa de soja), además de algas. Son habituales también las especias y condimentos, entre los que destaca el digestivo jengibre, para uso en la elaboración de comidas tanto dulces como saladas.

Las preparaciones son sencillas. La cocción al vapor, en cesta de bambú o a la plancha, es la técnica culinaria más utilizada. A esto se suma la costumbre de servir porciones de alimentos más pequeñas, lo que ayuda a ingerir menos. Está demostrado que cuando uno se sirve más cantidad, tiende a comer más, aunque no tenga hambre. No obstante, como en nuestro país, se está produciendo un cambio progresivo de hábitos que empieza a traducirse en un aumento de las enfermedades relacionadas con la mala dieta.

nea, tanto en el ámbito familiar como en el sector de hostelería y restauración. El aumento del consumo de alimentos con una elevada densidad energética (grasas y azúcares) y del sedentarismo inciden la salud de la población, con el aumento de enfermedades crónicas, encabezadas por la obesidad, trastornos coronarios, hipertensión y ciertos tipos de cáncer.

### SOLUCIONES PRÁCTICAS

Ante esta nueva situación, condicionada por la falta de tiempo para cocinar determinados alimentos que requieren una cocción o elaboración prolongada y por las limitaciones económicas para com-

prarlos, se propone una solución que pasa por adquirir alimentos de temporada, congelar de manera responsable la mayor cantidad de comida posible y aprovechar las sobras.

Los alimentos de temporada, además de condensar más nutrientes y tener más sabor, son también más baratos, una información a tener muy en cuenta para lograr un equilibrio dietético sin dañar en exceso el bolsillo.

Por otro lado, los congeladores disponen ahora de más espacio y se regulan a temperaturas que garantizan el valor nutritivo y la calidad higiénica y sanitaria de los alimentos congelados durante meses. Esta

opción permite que la comida no se tire y pueda reutilizarse.

Las sobras de comida se aprovechan, por muy pequeñas que sean, para hacer recetas originales, rápidas y nutritivas (croquetas, empanadillas, canelones, purés...).

### Dos o tres piezas de fruta diarias

Un vaso de zumo equivale a una ración de fruta y es más saludable tomar zumo que no tomar nada de fruta. Estos productos, diluidos en agua y congelados en recipientes adecuados, sirven también para degustar un nutritivo helado de fruta. Por otra parte, la macedonia de fruta fresca, mezclada con fruta en almíbar, ayuda en gran medida a resolver la dificultad de comer fruta a diario. La parte aprovechable de la fruta muy madura sirve para hacer compotas, purés de frutas como guarnición de carnes o pescados, o batidos mezclados con yogur o leche.

### Verduras a diario

El mejor consejo a seguir en este apartado es la degustación de las hortalizas de cada estación; en invierno y primavera más lechugas, escarolas, endibias y cogollos; y en verano, más ensaladas de tomate, pepino y pimientos con cebolletas frescas... Siempre están disponibles y a un precio asequible las verduras congeladas y las conservas, ya sean latas o frascos, que están cocidas y envasadas sólo con agua y sal.

### El pescado

El pescado fresco económico, bien limpio de espinas y tripas, admite la congelación con la garantía de aprovecharlo en los momentos en los que este alimento básico suba de precio. Las conservas de pescado (atún, sardinas, caballa...) o de marisco (mejillones...) son una alternativa valiosa para incluir este nutriente en la dieta diaria, ya sea en ensaladas, mezclado con el arroz y la pasta, en rellenos como los pimientos, e incluso en tortilla. ◀

# LAS 10 REGLAS DE ORO PARA SEGUIR LA DIETA MEDITERRÁNEA

	LA MEJOR OPCIÓN MEDITERRÁNEA	CÓMO SEGUIR LA NORMA
1	Utilizar el aceite de oliva como principal grasa de adición.	Reservar para el aliño. El aceite de girasol 'alto oleico' es un buen sustituto al aceite oliva para freír.
2	Consumir alimentos vegetales en abundancia: frutas, verduras, legumbres y frutos secos.	El zumo envasado es una buena alternativa. Comprar más verduras de temporada - mejor calidad al mejor precio- o en oferta permite congelarlas para disponer de ellas cuando suban de precio. La verdura ultracongelada es otra opción interesante desde un punto de vista nutricional.
3	El pan y los alimentos procedentes de cereales (pasta, arroz y sus productos integrales) deberían formar parte de la alimentación diaria.	Se recomienda la introducción de alimentos integrales en el menú diario. Comience por el pan integral, los cereales y las galletas y, más adelante, el arroz y la pasta.
4	Los alimentos poco procesados, frescos y locales son los más adecuados.	Los alimentos de temporada aportan sabor y aroma a buen precio.
5	Consumir diariamente productos lácteos, en especial yogur y quesos.	Tomar cada día leche fermentada es un hábito muy sano que se asocia a diversos beneficios para la salud.
6	Consumir carne roja con moderación.	Comer las legumbres como segundo plato, en sustitución de la carne, y precedidas de una ensalada y las carnes rojas sólo como parte de guisos y estofados con verduras, no como ingrediente principal, reduce grasas, colesterol y calorías.
7	Consumir pescado, en abundancia, y huevos, con moderación.	Aproveche la temporada de algunos pescados, más sabrosos y a mejor precio (verdel, anchoas, sardinas, atún, bonito...). Una opción es el pescado congelado, que garantiza todo su valor nutritivo. Las conservas de atún, sardinas o caballa son otra posibilidad de comer pescado azul. Se aconseja el consumo de entre 3 y 4 huevos a la semana (más si la persona es corpulenta o físicamente activa), como alternativa proteica a carnes y pescados.
8	La fruta fresca como postre habitual.	Alternar fruta fresca y zumo es una buena opción para iniciarse en el consumo de frutas.
9	El agua es la bebida por excelencia. El vino se ha de tomar con moderación y con las comidas.	Caldos, sopas, infusiones y granizados son opciones que también hidratan. No se recomienda iniciarse en el consumo del vino si no se tiene costumbre. El mosto y, mejor la uva, contiene los antioxidantes del vino, con la ventaja de no tener alcohol y concentrar muchos más nutrientes.
10	Realizar actividad física todos los días.	Para mantenerse activo es esencial buscar el ejercicio físico que más guste y mejor se adapte a nuestras necesidades y ritmo de vida.