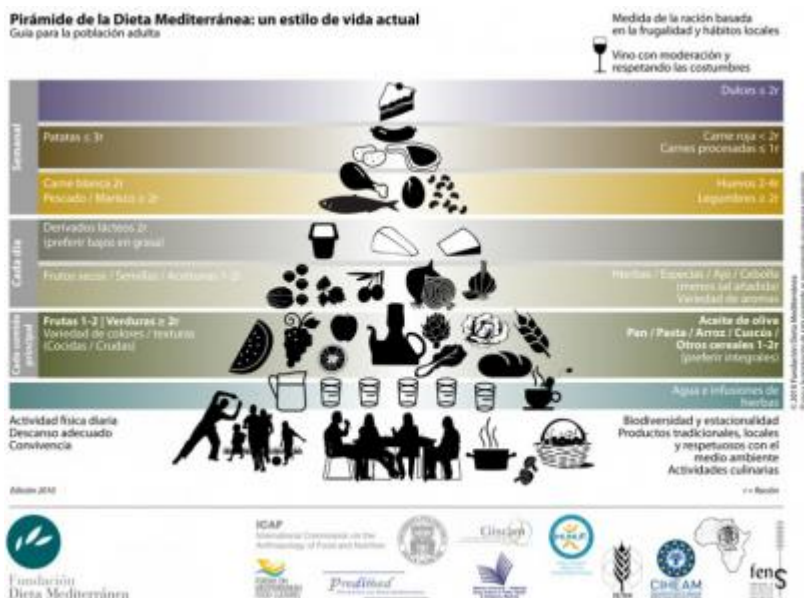




# PARA LOS NUEVOS ESTILOS DE VIDA: PIRÁMIDE DE LA DIETA MEDITERRÁNEA

Nutrición, 20/11/2011



Es indiscutible decir que la sociedad ha cambiado y está continuamente cambiando.

Los hábitos alimenticios de años atrás se están perdiendo. Podemos consumir cualquier tipo de alimento en cualquier estación del año, por lo que el consumo de alimentos de temporada, en

temporada, está disminuyendo drásticamente, así como el consumo de alimentos locales típicos de cada rincón de España. Con la globalización basta con ir a los grandes supermercados y encontrar todo tipo de productos procedentes de casi todos los países del mundo...pero....¿Y los nuestros? Los típicos de cada pueblo en el que vivimos....¿Los consumimos?¿Les damos el valor que se merecen? Ni que decir tiene que el sabor de los alimentos de temporada, en temporada, es infinitamente mayor que aquellos que se "fabrican" durante todo el año y que además son más caros.

A su vez la actividad física que se requería antes para todo (trabajar, desplazarse, jugar, etc), ahora no se estila. No tenemos que levantarnos para encender la televisión, los niños ya no juegan al pilla-pilla en las calles, ni al escondite, ni a ningún otro juego que no sean las consolas y hasta no gastamos energía en el simple acto de lavarnos los dientes, porque el cepillo eléctrico lo hace por nosotros.

Pasamos demasiadas horas sentados delante de ordenadores y cuando llega el fin de semana estamos tan cansados de trabajar que nos tumbamos en el sofá y evitamos hacer cualquier tipo de actividad que pueda cansarnos.

Todo cambia y como no, esto ha traído sus consecuencias, que van en aumento. La población española se vuelve obesa y lo que es más preocupante, los niños escolares también: 1 de cada 4 tiene problemas de sobrepeso u obesidad.

Pero....¿Podemos hacer algo al respecto?

Por todo esto, la Fundación Dieta Mediterránea ha modificado la Pirámide nutricional clásica para adecuarla a los nuevos estilos de vida. La que presenta es mucho más completa, con consejos para la elección del cocinado y tipos de alimentos entre otros cambios.

En la base ahora se puede observar que el ejercicio físico, el descanso y la convivencia, junto con el consumo de alimentos locales y estacionales deber ser el pilar fundamental de nuestro estilo de vida saludable.

Podemos ver, a su vez, que el agua y las infusiones son el siguiente escalón de la pirámide que sigue confortando esta base. Ya no sólo se proponen los 8 vasos de agua diarios (o dos litros), sino que también se incluyen hierbas en infusión, por sus innumerables beneficios en la salud, que serán publicados en otro artículo.

Otro cambio importante es que las patatas ahora no se encuentran en la base, sino que se deberán de consumir hasta tres raciones semanalmente.

En la antigua pirámide se proponía un consumo de 3 frutas diarias mínimo, ahora no. Ahora se reduce a 1 o 2 raciones diarias mientras que el consumo de verduras y hortalizas se mantiene igual, es decir, mínimo dos raciones al día.

El consumo de lácteos también se reduce de 2 a 4 a sólo dos diarios.

Las carnes y pescados prácticamente se mantienen igual, aunque hay que reducir el consumo de carnes rojas y procesadas.

Se hace especial hincapié en el consumo diario de especias, ajo, cebolla y hierbas, para evitar el consumo excesivo de sal. Un aliño con algunas especias les va a dar un sabor especial y diferente a las ensaladas y aliños sin que se exceda el consumo de sal que puede provocar hipertensión arterial, así como retención de líquidos.

Otro cambio importante es el de los frutos secos y aceitunas, cuya ración se ha visto aumentada a 1-2 diarias y no 3-4 semanales, básicamente por su contenido en grasas poliinsaturadas (grasas buenas) que ayudan a prevenir y mejorar las afecciones cardiovasculares.

En cuanto al aceite de oliva, nuestro oro líquido, debe suponer la grasa mayoritaria de nuestra dieta, por su buen perfil lipídico y las innumerables ventajas a nivel de salud que nos va a reportar.

Para conocer más, podéis consultar <http://fdmed.org/piramide/>

**Pero....¿Cuánto es una ración?**

De manera orientativa se pueden considerar raciones las cantidades que se muestran a continuación. Por supuesto cuando me refiero a un plato no quiere decir un plato grande que rebose de comida. Al igual que los filetes, por supuesto un chuletón va a constituir más de una ración.

## **LÁCTEOS**

- 1 vaso de leche

- 2 yogures (de 125 g)

- 40-50 gramos de queso semicurado

- 50-60 gramos de queso fresco

## **ALIMENTOS PROTEICOS**

- 1 filete de carne o pescado (200 g)

- 1 huevo

- 1 plato de legumbres (60 g)

## **FARINÁCEOS**

- 1 plato de pasta (60 g)

- 1 plato de arroz (60 g)

- 2-3 rebanadas de pan

## **VERDURAS Y HORTALIZAS**

- 1 patata pequeña

- 1 plato de verdura

- 1 plato de ensalada

## **FRUTAS**

- 1 pieza de fruta

- 1 vaso de zumo

## ALIMENTOS GRASOS

- Una cucharada sopera de aceite de oliva (20 g)

- 1 cucharada de café para la mantequilla (10-15 g)

- Frutos secos (20-30 g), un puñadito