



V

La dieta mediterránea,
un estilo de vida para
todos

**● la dieta
mediterrània,
un estil de vida**

1. Què és exactament?

La dieta mediterrània no és un règim per amagrir-se ni un programa dietètic específic, sinó un conjunt d'hàbits alimentaris que segueixen tradicionalment els habitants de les regions mediterrànies.

El patró de consum alimentari d'aquests països difereix uns dels altres en funció de la cultura, l'origen ètnic i la religió, però hi ha una sèrie de característiques comunes a tots aquests:

- Un elevat consum de fruites, verdures, patates, llegums, fruites seques, llavors, pa i altres cereals.
- L'ús de l'oli d'oliva per cuinar i trempar.
- Quantitats moderades de peix, i baix consum de carn.
- Consum de formatge gras i iogurts en quantitats baixes o moderades.
- La utilització de productes frescs, locals i de temporada.
- Un estil de vida actiu.

1. ¿Qué es exactamente?

La dieta mediterránea no es un régimen para adelgazar ni un programa dietético específico, sino un conjunto de hábitos alimentarios que siguen tradicionalmente los habitantes de las regiones mediterráneas.

El patrón de consumo alimentario de estos países difiere de unos a otros en función de la cultura, el origen étnico y la religión, pero hay una serie de características comunes a todos ellos:

- Un elevado consumo de frutas, verduras, patatas, legumbres, frutos secos, semillas, pan y otros cereales.
- El uso del aceite de oliva para cocinar y aliñar.
- Cantidades moderadas de pescado, y bajo consumo de carne.
- Consumo de queso graso y yogures en cantidades de bajas a moderadas.
- La utilización de productos frescos, locales y de temporada.
- Un estilo de vida activo.



Els costums observats en els països d'aquesta regió, com són una actitud relaxada amb respecte al menjar, clima assolellat, les activitats realitzades a l'aire lliure, la pràctica de la migdiada, etc., contribueixen, de manera important, al paper protector atribuït a aquest mode d'alimentar-se.

2. Per què i des de quan està de moda?

La relació entre la salut i l'estil de vida ha estat estudiada en nombroses ocasions des dels antics grecs fins als nostres dies.

Aquests estudis posen de manifest que la dieta tradicional dels països mediterranis, comparada amb models alimentaris anglosaxons, centroeuropeus i d'Amèrica del Nord, presenta importants beneficis per a la salut i contribueix a la prevenció de malalties de l'aparell cardiovascular.

En un estudi recent s'analitzà la dieta de més de 22.000 persones residents a Grècia. Al llarg dels quatre anys que durà l'estudi, s'observà que les persones

Las costumbres observadas en los países de esta región como son una actitud relajada con respecto a la comida, clima soleado, las actividades realizadas al aire libre, la práctica de la siesta etc.- contribuyen de manera importante al papel protector atribuido a este modo de alimentarse.

2.¿Porqué y desde cuando está de moda?

La relación entre la salud y el estilo de vida ha sido estudiada en numerosas ocasiones desde los antiguos griegos hasta nuestros días.

Estos estudios ponen de manifiesto que la dieta tradicional de los países mediterráneos, comparada con modelos alimentarios anglosajones, centroeuropeos y de América del Norte, presenta importantes beneficios para la salud y contribuye a la prevención de enfermedades del aparato cardiovascular.

En un estudio reciente se analizó la dieta de más de 22.000 personas residentes en Grecia. A lo largo de los cuatro años que duró el estudio, se observó que las personas que más se acercaban al patrón tradicional de dieta griega, tenían menos probabilidades

que més s'apropaven al patró tradicional de dieta grega tenien menys probabilitats de morir de malalties del cor i de càncer.

3. Els temps estan canviant

Avui en dia, quant més sabem sobre l'efecte protector de la dieta mediterrània menys la seguim. Vivim en el Mediterrani, però cada vegada tenim menys temps per cuinar, menjem més fora de casa, comprem en grans superfícies i oblidam els productes de temporada, a més que som més sedentaris.

4. Deu consells que ens ajudaran a recuperar els nostres antics costums

1. Més vegetals i menys animals! Incorporem en la nostra dieta aliments com a fruites seques, fruites, verdures, pa, pasta, arròs, altres cereals, llegums i patates.

de morir a causa de enfermedades del corazón y cáncer.

3. Los tiempos están cambiando

Hoy en día cuanto más sabemos acerca del efecto protector de la dieta mediterránea, menos la seguimos.

Vivimos en el Mediterráneo, pero cada vez tenemos menos tiempo para cocinar, comemos más veces fuera de casa, compramos en grandes superficies olvidando los productos de temporada y somos más sedentarios.

4. Diez consejos que nos ayudarán a recuperar nuestras antiguas costumbres

1. ¡Más vegetales y menos animales! Incorporaremos en nuestra dieta alimentos como frutas secas, frutas, verduras, pan, pasta, arroz, otros cereales, legumbres y patatas.



- 2. Utilitzem sempre l'oli d'oliva com a grassa per trempar i cuinar els aliments, millor si és verge extra.**
 - 3. Consumim fruita diàriament, preferentment crua.**
 - 4. Consumim verdures i hortalisses més d'una vegada al dia, i intentem que, com a mínim, una sigui en cru.**
 - 5. Els dolços, la brioixeria, els gelats, les picades, els embotits i el conegut "menjar ràpid" han de quedar per al consum ocasional.**
 - 6. Eligeix les parts magres de les carns, elimina la grassa visible. Recorda que tots els animals tenen parts magres (pitrera, llom, filet) i altres molt riques en grassa (costella, aletes, cansalada, coll).**
 - 7. Consumeix més peix, i alterna el blanc o magre amb el gras o blau, com les sardines, la tonyina, la cavalla, el salmó o els seitons.**
 - 8. Realitza exercici físic de manera regular i intenta tenir una vida més activa (camina**
- Utilicemos siempre el aceite de oliva como grasa para aliñar y cocinar los alimentos y mejor si es virgen extra.
 - Consumamos fruta diariamente, preferentemente cruda.
 - Consumamos verduras y hortalizas más de una vez al día intentando que al menos una sea en crudo.
 - Los dulces, la bollería, los helados, los snacks, los embutidos y la conocida "comida rápida" deben ser de consumo ocasional.
 - Elige las partes magras de las carnes, elimina la grasa visible. Recuerda que todos los animales tienen partes magras (pechuga, lomo, solomillo) y otras muy ricas en grasa (costilla, alitas, panceta, cuello).
 - Consume más pescado, y alterna el blanco o magro, con el graso o azul, como las sardinas, el atún, la caballa, el salmón o los boquerones.
 - Realiza ejercicio físico de manera regular e intenta tener una vida más activa (camina en lugar de ir en coche, sube escaleras en lugar de coger el ascensor, etc.)

en lloc d'anar en cotxe, puja escales en lloc d'agafar l'ascensor, etc.)

9. Recupera la cuina tradicional. Els plats de les nostres padrines són sàvies receptes que incorporen els aliments d'una manera saludable i agradable. I recorda, sempre que puguis consumeix aliments frescs i de temporada.

10. La beguda més saludable és l'aigua, no la canviïs per suc comercials o refrescs.

9. Recupera la cocina tradicional. Los platos de nuestras abuelas son sabias recetas que incorporan los alimentos de una manera saludable y placentera. Y recuerda, siempre que puedas consume alimentos frescos y de temporada.

10. La bebida más saludable es el agua, no la cambies por zumos comerciales o refrescos.



Recorda...

La dieta mediterrània no és un règim per amagrir-se ni un programa dietètic específic, sinó un conjunt d'hàbits alimentaris que segueixen tradicionalment els habitants de les regions mediterrànies i que s'ha relacionat amb la prevenció de malalties cardiovasculars.

El patró de consum alimentari d'aquests països es caracteritza per:

- Un elevat consum de fruites, verdures, patates, llegums, fruites seques, llavors, pa i altres cereals.
- L'ús de l'oli d'oliva per cuinar i tremper.
- Quantitats moderades de peix i baix consum de carn.
- Consum de formatge gras i iogurts en quantitats baixes o moderades.
- La utilització de productes frescs, locals i de temporada.
- Un estil de vida actiu.

Animat a recuperar els antics costums dels nostres avantpassats i apunta't a la dieta mediterrània!

La dieta mediterránea no es un régimen para adelgazar ni un programa dietético específico, sino un conjunto de hábitos alimentarios que siguen tradicionalmente los habitantes de las regiones mediterráneas y que se ha relacionado con la prevención de enfermedades cardiovasculares.

El patrón de consumo alimentario de estos países se caracteriza por:

- Un elevado consumo de frutas, verduras, patatas, legumbres, frutos secos, semillas, pan y otros cereales.
- El uso del aceite de oliva para cocinar y aliñar.
- Cantidades moderadas de pescada, y bajo consumo de carne.
- Consumo de queso graso y yogures en cantidades de bajas a moderadas.
- La utilización de productos frescos, locales y de temporada.
- Un estilo de vida activo.

Animete a recuperar las antiguas costumbres de nuestros antepasados y apunta'te a la dieta mediterránea!





VI

¿Cómo me
alimento?



**Com
m'aliment?**

*Vols saber si la teva alimentació és correcta?
Per a això has de contestar aquesta sèrie de preguntes amb un sí o un no.*



*¿Quieres saber si tu alimentación es correcta?
Para ello debes contestar a esta serie de preguntas con un sí o un no.*

Una vegada que completeis el test veuràs que cadascuna de les respostes té una puntuació:

**0 no suma ni resta punts
+1 suma un punt
-1 resta un punt**

Amb la puntuació final podràs esbrinar si la teva alimentació és òptima, si necessita millorar o si dus una alimentació de molt baixa qualitat. I sobretot no oblidis tenir en compte les recomanacions per a cada un dels blocs.

Una vez que completes el test verás que cada una de las respuestas tiene una puntuación:

**0 no suma ni resta puntos
+1 suma un punto
-1 resta un punto**

Con la puntuación final podrás averiguar si tu alimentación es óptima, necesita mejorar o llevas una alimentación de muy baja calidad. Y sobre todo no olvides tener en cuenta las recomendaciones para cada uno de los bloques.



Bloc 1
Bloque 1

		SI	NO			SI	NO
Pren una fruita o suc de fruites natural quasi cada dia (5 o més a la setmana).....	+1	0		Toma una fruita o zumo de fruites natural quasi cada dia (5 o més a la semana)	+1	0	
Pren una segona fruita quasi cada dia.....	+1	0		Toma una segona fruita quasi cada dia.	+1	0	
Pren regularment verdures fresques (ensalada) o cuinades una vegada al dia.	+1	0		Toma regularment verdures crudes (ensalada) o cocinades una vegada al dia.	+1	0	
Habitualment pren verdures fresques o cuinades més d'una vegada al dia.	+1	0		Habitualmente toma verdures crudas o cocinades más de una vez al dia.....	+1	0	
Puntuació bloc 1: menys de 3 vegeu-ne les recomanacions. Puntuación Bloque 1: menos de 3 ver recomendaciones.							

Bloc 2

Bloque 2

	SI	NO		SI	NO
Pren peix o mariscs amb regularitat (3 o més vegades a la setmana)	+1	0	Toma pescado o mariscos con regularidad (3 o más veces a la semana)	+1	0
Pren fruites seques habitualment (3 o més vegades a la setmana).	+1	0	Toma frutos secos habitualmente (3 o más veces a la semana)	+1	0
Pren llegums (lenties, cigrons, mongetes...) 2 o més vegades a la setmana	+1	0	Toma legumbres (lentejas, garbanzos, alubias,...) 2 o más veces a la semana	+1	0
Pren carn poc grassa i/o ous, com a mínim, 5 vegades a la setmana	+1	0	Toma carne poco grasa y/o huevos al menos 5 veces a la semana	+1	0

Puntuació bloc 2: menys de 2 vegeu-ne les recomanacions.

Puntuación Bloque 2: menos de 2 ver recomendaciones.



Bloc 3
Bloque 3

	SI	NO		SI	NO
Desdejuna menys de 5 vegades a la setmana.	-1	0	Desayuna menos de 5 veces a la semana.	-1	0
Consumeix aliments rics en grassa (carns grasses, mantega, formatges curats, plats precuinats, embotits o salsitxes) més de 2 vegades per setmana.	-1	0	Consume alimentos ricos en grasa (carnes grasas, mantequilla, quesos curados, platos precocinados, embutidos o salchichas) más de 2 veces por semana.	-1	0
Pren rebosteria comercial (no casolana) com a galetes, flams, dolços, pastissos o aperitius fregits, més de 2 vegades per setmana.	-1	0	Toma repostería comercial (no casera) como galletas, flanes, dulces, pasteles o aperitivos fritos, más de 2 veces por semana.	-1	0
Consumeix begudes riques en sucre (refrescs i sucs de fruites comercials) 2 o més vegades a la setmana.	-1	0	Consume bebidas ricas en azúcar (refrescos y zumos de frutas comerciales) 2 o más veces a la semana.	-1	0

Puntuació bloc 3: qualsevol punt negatiu requereix consultar les recomanacions.

Puntuación Bloque 3: cualquier punto negativo requiere consultar las recomendaciones.

Bloc 4**Bloque 4**

SI NO		SI NO	
Pren un tassó de llet o 2 iogurts quasi cada dia.....	+1 0	Toma un vaso de leche o 2 yogures casi cada día.....	+1 0
Pren una altra ració de lacti (tassó de llet, 2 iogurts o un bocí de formatge fresc o tendre), quasi cada dia.....	+1 0	Toma otra ración de lácteo (vaso de leche, 2 yogures o un trozo de queso fresco o tierno), casi cada día	+1 0

Puntuació bloc 4: menys de 2 vegeu-ne les recomanacions.

Puntuación Bloque 4: menos de 2 ver recomendaciones.

Bloc 5**Bloque 5**

SI NO		SI NO	
Utilitza l'oli d'oliva com a principal grassa per cuinar, trempar i fregir els aliments	+1 0	Utiliza el aceite de oliva como principal grasa para cocinar, aliñar y freír los alimentos	+1 0
Estan presents en les seves tres menjades principals (desdejuni, dinar i sopar) el pa, les patates, la pasta, l'arròs o un altre cereal..	+1 0	Están presentes en sus tres comidas principales (desayuno, comida y cena) el pan, las patatas, la pasta, el arroz u otro cereal.....	+1 0

Puntuació bloc 5: menys de 2 vegeu-ne les recomanacions.

Puntuación Bloque 5: menos de 2 ver recomendaciones.

Codificació del test
Codificación del Test

menor o igual que 3: Dieta de molt baixa qualitat.

menor o igual que 3: Dieta de muy baja calidad.

4 - 7: Necessitat de millorar el patró alimentari.

Necesidad de mejorar el patrón alimentario.

major o igual que 8: Dieta mediterrània òptima.

mayor o igual que 8: Dieta mediterránea óptima.



Recomanacions per a cada bloc

Bloc 1

Si prens de 2 a 3 peces de fruita al dia i 2 racions de verdura crua o cuinada: ENHORABONA, tens assegurada l'aportació de vitamines, minerals i fibra que el teu cos necessita.

Si no és així, t'hauries d'esforçar en introduir les verdures en les preparacions de cada dia i la fruita en les postres. I si només prens una peça de fruita i una de verdura és aconsellable que augmentis la quantitat fins arribar a un mínim de 2 peces de fruita al dia i 2 racions de verdures.

Si la teva única font de fruita són els suc comercials, hauries de canviar d'opció, ja que l'aportació de vitamines, minerals i, sobretot, fibra i altres substàncies no és comparable al de la fruita natural.

Recomendaciones para cada bloque

Bloque 1

Si tomas de 2 a 3 piezas de fruta al día y 2 raciones de verdura cruda o cocinada: ENHORABUENA, tienes asegurado el aporte de vitaminas, minerales y fibra que tu cuerpo necesita.

Si no es así, deberías esforzarte en introducir las verduras en las preparaciones de cada día y la fruta en los postres. Y si sólo tomas una pieza de fruta y una de verdura es aconsejable que aumentes la cantidad hasta llegar a un mínimo de 2 piezas de fruta al día y 2 raciones de verduras.

Si tu única fuente de fruta son los zumos comerciales, deberías cambiar de opción ya que el aporte de vitaminas, minerales y sobre todo fibra y otras sustancias, no es comparable al de la fruta natural.

Bloc 2

La carn, el peix, els ous, els llegums i la fruita seca, són les principals fonts de proteïnes. És important prendre 2 racions al dia per poder cobrir les necessitats de proteïnes. Quant als llegums, hauries d'introduir-los en la teva alimentació de 2 a 4 vegades per setmana, són una font de proteïna, contenen ferro, fibra, vitamines, minerals i, a més, no contenen grasses! També és important el peix, de 3 a 4 vegades a la setmana, per a l'aportació no només de proteïnes, sinó també de grassa saludable -sobretot el peix blau- el mateix tipus de grassa ens aporten les fruites seques, amb la qual cosa una grapada d'ametlles o nous a la setmana és recomanable.

Eligeix les parts magres de les carns, elimina la grassa visible. Recorda que tots els animals tenen parts magres (pitrera, llom, filet) i altres molt riques en grassa (costella, aletes, cansalada, coll). Quant als ous, recorda que tenen la proteïna de millor qualitat i, és recomanable consumir-los 3 o 4 vegades a la setmana.

Bloque 2

La carne, el pescado, los huevos, las legumbres y los frutos secos, son las principales fuentes de proteínas. Es importante tomar 2 raciones al día para poder cubrir las necesidades de proteínas. En cuanto a las legumbres, deberías introducir las en tu alimentación de 2 a 4 veces por semana es una fuente de proteína, contienen hierro, fibra, vitaminas, minerales y además, ¡no contienen grasas! También es importante el pescado, de 3 a 4 veces a la semana, por el aporte no sólo de proteínas si no también de grasa saludable - sobre todo el pescado azul - el mismo tipo de grasa nos aportan los frutos secos, con lo que un puñado de almendras o nueces a la semana es recomendable.

Elige las partes magras de las carnes, elimina la grasa visible. Recuerda que todos los animales tienen partes magras (pechuga, lomo, solomillo) y otras muy ricas en grasa (costilla, alitas, panceta, cuello). En cuanto a los huevos, recuerda que tienen la proteína de mejor calidad y, es recomendable consumirlos 3 o 4 veces a la semana.



Bloc 3

Si desdejunes diàriament, has de continuar fent-ho, ja que com hem explicat en anteriors capítols, és imprescindible realitzar un desdèjuni complet per aconseguir una dieta adequada. Si no és així, hauries de començar a fer-ho, veuràs com el teu rendiment augmenta i el teu cos t'ho agrairà.

Si no tens temps per cuinar i utilitzes molts de plats precuinats -croquetes, canelons, pizzes- o et prepares amb freqüència pa amb oli amb embotits o formatge curat, hauries de començar a cercar altres alternatives. Substitueix els embotits grassos per tonyina, sardines, anxoves, pernil desgrassat, formatges més tendres, i utilitza preparacions ràpides de dinars i sopars més saludables com ensalades, pastes o arrossos amb verdures, bolets, etc.

Si prens amb freqüència rebosteria comercial -flams, galetes, pastes, pastissos...- has de tenir en compte que tots aquests productes estan

Bloque 3

Si desayunas diariamente, debes continuar haciéndolo, ya que como hemos explicado en anteriores capítulos, es imprescindible realizar un desayuno completo para conseguir una dieta adecuada. Si no es así, deberías empezar a hacerlo, verás como tu rendimiento aumenta y tu cuerpo te lo agradece.

Si no hay tiempo para la cocina y utilizas muchos platos precocinados - croquetas, canelones, pizzas - o te preparas con frecuencia pa amb oli con embutidos o queso curado, deberías empezar a buscar otras alternativas. Sustituye los embutidos grasos por atún, sardinas, anchoas, jamón desgrasado, quesos más tiernos y utiliza preparaciones rápidas de comidas y cenas más saludables como ensaladas, pastas o arroces con verduras, setas, etc.

Si tomas con frecuencia repostería comercial - flanes, galletas, bollos, pasteles...- debes tener en cuenta que todos estos productos están elaborados con grasas, en la mayoría de los casos poco saludables y en gran cantidad por lo que aportan mucha energía.

elaborats amb grasses, en la majoria dels casos poc saludables i en gran quantitat pel que aporten molta energia.

Per tant, substitueix aquests aliments per pa, cereals de desdèjuni poc ensucrats o fruita.

Quant a les begudes, has substituït l'aigua per refrescs o suc comercials? Has de tenir en compte que aquests productes tenen una quantitat de sucre afegit important. La millor beguda és l'aigua, a qualsevol hora. Els refrescs i els suc han de ser begudes per a dies especials.

Bloc 4

Tens el costum de prendre cada dia un lacteri? Perfecte! I encara seria millor si l'augmentassis a 2 lactis al dia. Aquests aliments són la principal font de calci per al teu cos.

Por tanto, sustituye estos alimentos por pan, cereales de desayuno poco azucarados o fruta.

En cuanto a las bebidas, ¿has sustituido el agua por refrescos o zumos comerciales? Ten en cuenta que estos productos tienen una cantidad de azúcar añadido importante. La mejor bebida es el agua, y a cualquier hora. Los refrescos y zumos deben ser bebidas para días especiales.

Bloque 4

¿Tienes la costumbre de tomar cada día un lácteo? ¡Perfecto! Y todavía sería mejor si lo aumentarás a 2 lácteos al día. Estos alimentos son la principal fuente de calcio para tu cuerpo.



Bloc 5

L'oli d'oliva és el millor oli que podem utilitzar, i a més és el propi de la dieta mediterrània. Ens aporta grasses saludables i una gran quantitat de substàncies protectores de moltes malalties.

Recorda que la principal font d'energia del cos són els hidrats de carboni i aquest nutrient està present en el pa, les patates, la pasta, l'arròs i altres cereals, per la qual cosa no han de faltar en cadascuna de les menjades del dia.

Bloque 5

El aceite de oliva es el mejor aceite que podemos utilizar, y además es el propio de la dieta mediterránea. Nos aporta grasas saludables y una gran cantidad de sustancias protectoras de muchas enfermedades.

Recuerda que la principal fuente de energía del cuerpo son los hidratos de carbono y este nutriente está presente en el pan, las patatas, la pasta, el arroz y demás cereales por lo que no deben faltar en cada una de las comidas del día.

Astiasaran I, Martínez JA. Alimentos, composición y propiedades. Mc Graw – Hill-Interamericana. Madrid 2000.

La santé vient en mangeant. Le guide alimentaire pour tous. Programme national nutrition-santé. France. Septembre 2002.

Martínez-González MA., Fernández Jame E, Serrano Martín M, Wright M and Gómez Racia E. Development of a short dietary intake questionnaire for the quantitative estimation of adherence to a cardioprotective Mediterranean diet. Eu J Clin Nutr ; doi:10.1038/sj.ej.1602004

Meco, J F.; Pascual V.; Unilever Foods. Guía de Alimentación Cardiosaludable en Atención Primaria. Instituto Flora. Barcelona, 2004.

Ministerio de Sanidad y Consumo. Tablas de composición de alimentos españoles. Madrid; 1999

Ministry of Rural development and food. Directorate of agricultural house hold economy Dietary Guidelines for adults in Greece. Athens, 2004

Bibliografía

Bibliografía

Newby P K, Hu Frank b, Rimm Eric B, Smith-Warner Stephanie A, Feskanich D, Sampson L, Willett WC. Reproducibility and validity of the Diet Quality Index revised as assessed by use of a food-frequency questionnaire. *Am J Clin Nutr* 2003; 78:941-

Estudio enGd. Ed. Masson. Barcelona 2002.

Sociedad Española de Nutrición Comunitaria. Guías alimentarias para la población española: recomendaciones para una dieta saludable. Madrid; IM&C, S.A. 2001

Soowon K, Haines Pamela S, Siega- Riz Anna M, Popkin Barry M. The Diet Quality Index- Internacional (DQI-I) Provides an Effective Tool for Cross- Nacional Comparison of Diet Quality as Illustrated by China and the United States. *J Nutr* 133: 3476-3484, 2003.

Trichopoulos A, et al. (1995) Mediterranean diet and survival in a Greek population. *New England Journal of Medicine* 348:2599-2608.

V.S. Department of Health and Human Services and U.S. Department of Agriculture. *Dietary Guidelines for Americans, 2005. 6th Edition, Washington, DC*

Willett WC et al. (1995) Mediterranean diet pyramid: a cultural model for healthy eating. *AM J Clin Nutr.* 1995 Jun; 61: 1402 S-1406S. Review.



**Govern
de les Illes Balears**

