



## Dieta mediterránea



### ¿Qué es la dieta mediterránea?

La dieta mediterránea es mucho más que una forma de alimentación saludable. Es un estilo de vida que combina:

- Un tipo de alimentación equilibrada y completa, basada en productos frescos, locales y de temporada en la medida de lo posible.
- El hábito de compartir con otras personas las horas de las comidas, las tradiciones y las celebraciones.
- La práctica de ejercicio físico moderado, pero diario.

### ¿Qué virtudes tiene la dieta mediterránea?

En diversos estudios se ha constatado que en los países del área Mediterránea la incidencia de enfermedad coronaria (infarto) es menor que en los países del norte de Europa. En general, se puede decir que la dieta mediterránea se ha relacionado con una mejor salud y con una mayor esperanza de vida de la población.

Sin embargo, nuestra sociedad actual está abandonando este estilo de vida por nuevos hábitos alimentarios poco saludables. Una consecuencia evidente de estos cambios es el aumento de la obesidad, especialmente entre los niños.

### Diez recomendaciones básicas de la dieta mediterránea

1. **Utilizar aceite de oliva.** Es el aceite más utilizado en la cocina mediterránea. Es un alimento rico en vitamina E, beta-carotenos y ácidos grasos monoinsaturados, que le confieren propiedades protectoras frente a las enfermedades cardiovasculares (arteriosclerosis, infartos de miocardio, ataques cerebrales, problemas de circulación, etc.). Este alimento representa un tesoro dentro de la dieta mediterránea y ha perdurado, a través de siglos, entre las costumbres gastronómicas regionales, otorgando a los platos un sabor y aroma únicos.
2. **Consumir alimentos de origen vegetal en abundancia: frutas, verduras, legumbres y frutos secos.** Las verduras, hortalizas y frutas son la principal fuente de vitaminas, minerales y fibra de nuestra dieta y nos aportan, al mismo tiempo, una gran cantidad de agua. Es recomendable consumir 5 raciones de fruta y verdura a diario. Gracias a su contenido elevado en antioxidantes y fibra pueden contribuir a prevenir, entre otras, algunas enfermedades cardiovasculares y algunos tipos de cáncer.
3. **El pan y los alimentos procedentes de cereales (pasta, arroz y especialmente sus productos integrales) deberían formar parte de la alimentación diaria.** Consumir todos los días pasta, arroz y otros cereales es indispensable por su composición rica en hidratos de carbono. Nos aportan una parte importante de la energía necesaria para nuestras actividades diarias. Hay que tener en cuenta que sus productos integrales nos aportan más fibra, minerales y vitaminas.
4. **Los alimentos poco procesados, frescos y de temporada son los más adecuados.** Es importante aprovechar los productos de temporada, ya que, sobre todo en el caso de las frutas y verduras, nos permite consumirlas en su mejor momento, tanto por la aportación de nutrientes como por su aroma y sabor.
5. **Consumir diariamente productos lácteos, principalmente yogur y quesos.** Los productos lácteos son excelentes fuentes de proteínas de alto valor biológico, minerales (calcio, fósforo, etc.) y vitaminas. El consumo de leches fermentadas (yogur, etc.) se asocia a una serie de beneficios para la salud, porque estos

productos contienen microorganismos vivos capaces de mejorar el equilibrio de la microflora intestinal.

6. **La carne roja se tendría que consumir con moderación y, si puede ser, como parte de guisos y otras recetas. Y las carnes procesadas en cantidades pequeñas y como ingredientes de bocadillos y platos.** Las carnes contienen proteínas, hierro y grasa animal en cantidades variables. El consumo excesivo de grasas animales no es bueno para la salud. Por lo tanto, se recomienda el consumo en cantidades pequeñas, preferentemente carnes magras (sin grasa), y formando parte de platos a base de verduras y cereales.
7. **Consumir pescado en abundancia y huevos con moderación.** Se recomienda el consumo de pescado azul como mínimo una o dos veces a la semana, ya que sus grasas [ ] de origen animal [ ] tienen propiedades muy parecidas a las grasas de origen vegetal, a las que se les atribuyen propiedades protectoras frente enfermedades cardiovasculares. Los huevos contienen proteínas de muy buena calidad, grasas y muchas vitaminas y minerales que los convierten en un alimento muy rico. El consumo de tres o cuatro huevos a la semana es una buena alternativa a la carne y el pescado.
8. **La fruta fresca tendría que ser el postre habitual. Los dulces y pasteles deberían consumirse ocasionalmente.** Las frutas son alimentos muy nutritivos que aportan color y sabor a nuestra alimentación diaria y son también una buena alternativa en el desayuno, a media mañana y como merienda.
9. **El agua es la bebida por excelencia en el Mediterráneo.** El agua es fundamental en nuestra dieta. El vino es un alimento tradicional en la dieta mediterránea que puede tener efectos beneficiosos para la salud, consumiéndolo en la edad adulta, con moderación, durante las comidas y en el contexto de una dieta equilibrada.
10. **Realizar actividad física todos los días, ya que es tan importante como comer adecuadamente.** Mantenerse físicamente activo y realizar cada día un ejercicio físico adaptado a nuestras capacidades es muy importante para conservar una buena salud.

**Saber más:** [Fundación Dieta Mediterránea.](#)

Artículo publicado el 29-12-2011, revisado por última vez el 17-7-2013

**La información ofrecida en En Familia no debe usarse como sustituta de la relación con su pediatra, quien, en función de las circunstancias individuales de cada niño o adolescente, puede indicar recomendaciones diferentes a las generales aquí señaladas.**

---

Este texto, perteneciente a la [Asociación Española de Pediatría](#), está disponible bajo la [licencia Reconocimiento-NoComercial-CompartirIgual 3.0 España](#).

**Más referencias sobre el tema e información sobre los autores en:**

<https://enfamilia.aeped.es/vida-sana/dieta-mediterranea>