

DÍA NACIONAL DE LA NUTRICIÓN

XX EDICIÓN | 28 DE MAYO 2021

Organizador

FESNAD
FEDERACIÓN de NUTRICIÓN

Fesnad está formada por:

AdENyD · SEDCA · SEÑ · SENC · SENPE

Con la colaboración de:

La Dieta Mediterránea

Se **atribuye históricamente a países europeos bañados por el Mar Mediterráneo**: Turquía, Albania, antigua Yugoslavia, Grecia, Italia, Francia y España

También a países del **Norte de África y Oriente próximo**: Marruecos, Argelia, Túnez, Libia, Egipto, Israel, Jordania y Siria.

No hay que olvidar **otros más pequeños** con hábitos alimentarios destacables: Malta, Andorra, San Marino, Mónaco o Chipre



¿Qué es la Dieta Mediterránea

Del griego ***diaitia***, del que deriva la palabra dieta, significa *estilo de vida,* y eso precisamente es la DIETA MEDITERRÁNEA.

Es un concepto y realidad cultural, social, territorial, medioambiental, que hemos heredado a través de las generaciones.

En el Mediterráneo los alimentos no son meramente nutrientes…. ***"no nos sentamos a la mesa simplemente a comer, sino a compartir y disfrutar con la comida"***



El modelo alimentario mediterráneo

La **Dieta Mediterránea (DM) tradicional** es una rica herencia cultural que nació de la confluencia geográfica, histórica, antropológica y cultural de tres continentes: África, Asia, América y Europa.

A partir de **la simplicidad y la variedad**, en un entorno hospitalario y climatológicamente templado, fue surgiendo una de las combinaciones de alimentos más equilibrada, completa y saludable del planeta.

Los beneficios para la salud de la DM fueron inicialmente descritos en los años 1950-60 por el Dr. Ancel Keys y colaboradores en el "Estudio de los siete países"



El Diseño de los 7 países

Diseño prospectivo multinacional promovido por A. Keys

Hipótesis de trabajo
Las diferencias en la frecuencia de Infartos de Miocardio en las distintas poblaciones se deben a características físicas y modos de vida y en particular a la composición de la Dieta, sobre todo al tipo de lípidos ingeridos

Objetivo
Esclarecer el papel de las diferencias culturales (entre ellas la dieta) en la patogenia de la Aterosclerosis

Metodología
- Población: hombres de entre 40 y 59 años
- 18 poblaciones diferentes de 7 países, todos en zona rural
- Seguimiento de 25 años
- Análisis ciego de resultados



El Diseño de los 7 países

Lo que diferenciaba principalmente a las Áreas Mediterráneas de las del Norte de Europa y de las Americanas no era tanto la cantidad como el **tipo de lípidos** consumidos: la cantidad total en EEUU (38% de las calorías) o Finlandia (38,5%) era similar a la consumida en Grecia (36%).

En los dos primeros los lípidos utilizados eran fundamentalmente saturados, mientras que en Grecia monoinsaturados (ácido oléico procedente del ACEITE DE OLIVA)

CONCLUSIONES

*Se confirmó que **la mortalidad por enfermedad cardioisquémica fue más baja en las poblaciones mediterráneas y en la japonesa**, frente a la norteamericana y las del centro del norte de Europa.*

*Se confirmó la relación existente entre el **consumo de grasa saturada y la cardiopatía isquémica**, tanto para la ocurrencia de eventos coronarios como para la tasa de mortalidad*

Hace 60 años se establecieron las bases científicas de la DM….

1. Mantener el **peso adecuado**
2. **Reducir** el consumo de **grasa saturada**
3. Usar preferentemente **aceites vegetales** y mantener el aporte calórico de las grasas por debajo del 30%
4. Consumir **verduras, frutas, y lácteos** descremados
5. **No abusar de la sal ni del azúcar** refinado
6. Realizar regularmente **ejercicio físico**
7. **Evitar el tabaco, alcohol**, y excitantes
8. **Visitar al médico** con regularidad y…
9. **Evitar preocuparse** en exceso



Ancel Keys, 1959

DM: Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad

17 de noviembre de 2010. Candidatura presentada conjuntamente por España, Grecia, Italia y Marruecos

OBJETIVOS
Salvaguardar el inmenso legado cultural que supone y compartir y difundir internacionalmente sus valores y beneficios

Según expone la UNESCO

La Dieta Mediterránea es un conjunto de competencias, conocimientos, prácticas y tradiciones relacionadas con la alimentación humana, que van desde la tierra a la mesa, abarcando los cultivos, las cosechas y la pesca, así como la conservación, transformación y preparación de los alimentos y, en particular el consumo de estos.

Modelo de dieta prudente y saludable

DIETA MEDITERRÁNEA

- MODERADA
- SANA
- CALIDAD NUTRICIONAL
- DIETA SOSTENIBLE

PREVENTIVA DE ENFERMEDADES CRÓNICAS

- ↓ Morbimortalidad
- ↑ Esperanza de vida

PALATABLE

Organización de las Naciones Unidas para la Educación la Ciencia y la Cultura

Patrimonio Cultural Inmaterial

Características nutricionales de la DM

- **Grasas saludables.** Procedentes del aceite de oliva, frutos secos y pescado (bajo contenido en grasas saturadas y grasas trans)
- **Hidratos de carbono** complejos
- **Micronutrientes y fitonutrientes** (antioxidantes)
- **Fibra**
- Aporte suficiente de **proteínas.** Vegetales y animales
- Alimentos de **baja densidad energética**



Características diferenciales de la DM



- Abundancia y diversidad de los alimentos de **origen vegetal,** vehículo importante de **hidratos de carbono, fibra, vitaminas y minerales, componentes antioxidantes y bioactivos**
- Consumo habitual de **fruta y ensaladas** (aliñadas con **aceite de oliva**) tienen la ventaja de la mayor disponibilidad de algunos nutrientes sin pérdidas por procesos culinarios
- El hábito de consumir **fruta como postre** no deja opción a otras alternativas menos saludables como los dulces y la repostería

Características diferenciales de la DM



- Los **frutos secos** son una fuente de ácidos grasos monoinsaturados (AGM) y poliinsaturados (AGP) y aporta otros muchos componentes**: arginina, ácido linolénico, minerales, fibra (25% de fibra soluble), fitoesteroles, compuestos fenólicos, flavonoides, ácido fítico y otros muchos componentes bioactivos**

- El consumo frecuente de frutos secos puede tener una acción protectora frente a la enfermedad cardiovascular

- Sustituyen a snacks poco saludables en el aperitivo

Características diferenciales de la DM



- El consumo de **pescado graso (azul)** resulta beneficioso por su aporte de **AGP n-3 (cardiosaludable) y algunos minerales (selenio, yodo, calcio…) y vitaminas, especialmente vitamina D.**

- El **consumo moderado de otros alimentos de origen animal** repercuten en la menor ingesta de grasa saturada y colesterol pero a su vez aportan nutrientes que en los alimentos de origen vegetal son menos cuantiosos o disponibles.

Características diferenciales de la DM

- **Actividad física regular y moderada, vida no estresada, moderada exposición al sol, siesta…** contribuyen igualmente al mejor estado de salud, equilibrio emocional y calidad de vida.



Estilo de vida en los países mediterráneos

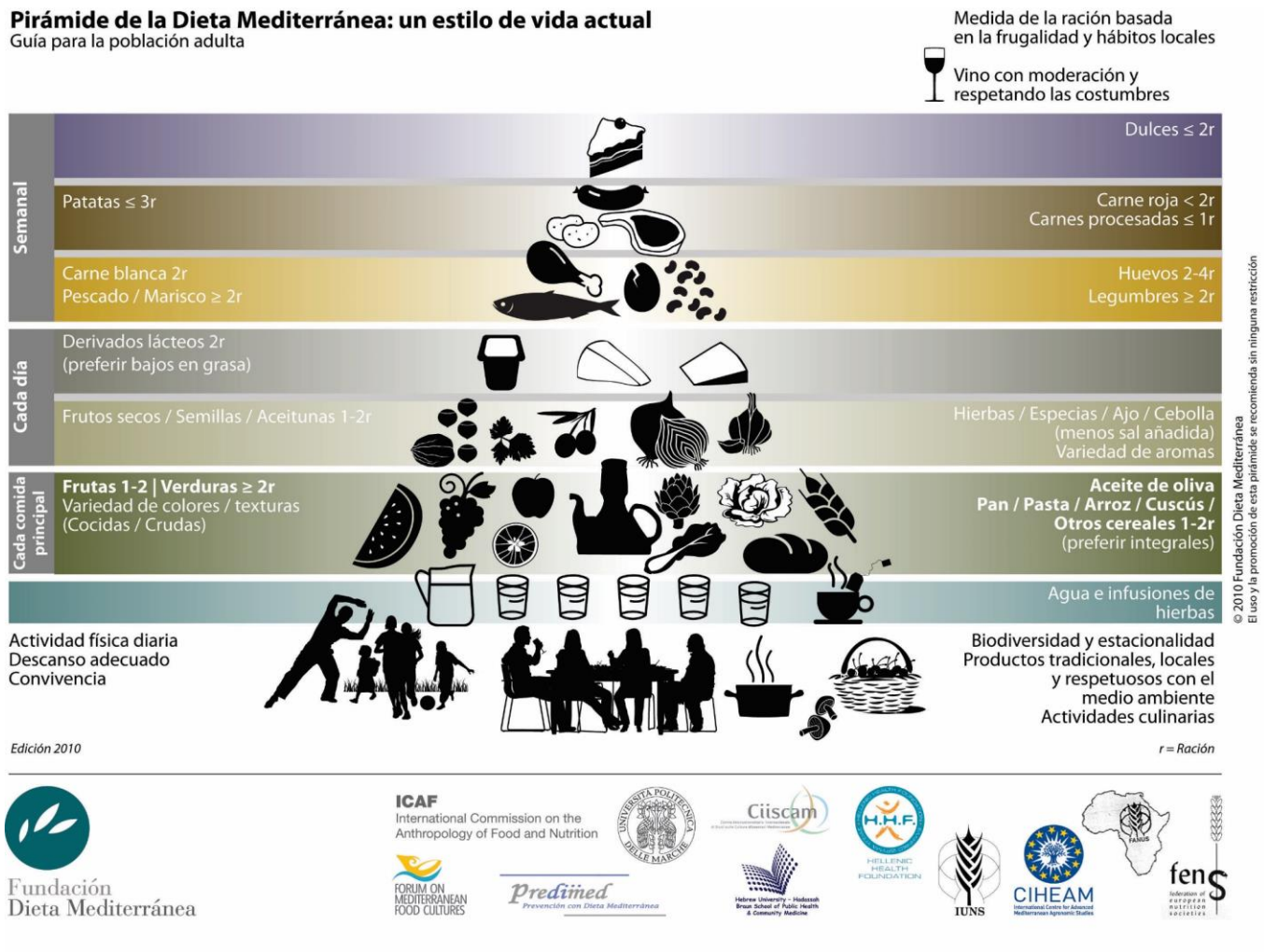


En esta región se dan unas **características particulares:**

- Frugalidad (moderación) y variedad alimentaria (“un poco de todo”)
  - La disponibilidad de alimentos
  - Existe una diversidad de alimentos importante
- Ambiente psicosocial relajado
- Condiciones climáticas particulares
- Estructura familiar
- Siesta

FESNAD
FEDERACIÓN de NUTRICIÓN

Pirámide de la DM



FESNAD
FEDERACIÓN de NUTRICIÓN

Alimentación sostenible, eje de la nueva Pirámide de la DM (2016)



Pirámide de la DM Ambiental Sostenible (2016)



- Valora los sistemas de producción (agrícola, ganadera y pesquera) **respetuosos con el medio ambiente**
- Priman los **productos de temporada y proximidad** (productos locales). Evitan un elevado gasto energético del transporte y distribución (barco, avión…) y el exagerado desperdicio que generan. **Fomenta preservar especies autóctonas** (estacionalidad) y lograr un impacto positivo en la economía local.
- Recomienda **aumentar el consumo de legumbres y reducir el de proteínas animales**, aumentando la sostenibilidad y reduciendo el impacto medioambiental. El ganado es el responsable de gran parte de emisiones de gases efecto invernadero, además se destinan extensas áreas de cultivo para alimentación animal.

DM: Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad



En la base de la pirámide se encuentra **el consumo de agua** (6 vasos mínimo al día) e infusiones

El siguiente escalón está dedicado a los alimentos que deben formar parte de las dos comidas principales del día: aceite de oliva, frutas, verduras, hortalizas e hidratos de carbono como cereales, pan, pasta o arroz



En el escalón de los alimentos que se deben tomar todos los días figuran lácteos (dos porciones preferiblemente bajas en grasa); legumbres, aceitunas, frutos secos, ajos, cebollas y hierbas para condimentar.

DM: Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad



Varias veces a la semana se debe consumir **pescado, marisco y moluscos** (al menos dos porciones), **carne blanca** como pollo, pavo… (dos porciones), y de dos a cuatro **huevos**. La **carne roja** se aconseja no tomar más de dos porciones a la semana y solo una porción de alimentos **procesados** como embutidos.
En la cima de la pirámide se encuentran los **dulces** cuyo consumo debe ser esporádico.

Hábitos de vida saludables, como la actividad física regular, compartir mesa en un ambiente social y familiar y tener habilidades culinarias.



FESNAD
FEDERACIÓN de NUTRICIÓN

DM: Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad

No es importante solo lo que se come, sino cómo se come…

La DM es un modelo de compartir, de socialización y disfrute









FESNAD
FEDERACIÓN de NUTRICIÓN

Dieta Mediterránea, ahora más que nunca...



Informe GTM1 (Grupo de Trabajo Multidisciplinar, Ministerio de Ciencia e Innovación, 2020) **sobre la Práctica y la Investigación en Nutrición en Tiempos de la COVID-19**

- Por primera vez en la historia de la nutrición moderna, el centro de atención está dirigido al vínculo entre la nutrición y una enfermedad transmisible.

- En el caso de la COVID-19, **la nutrición equilibrada contribuiría a reducir la infección y la progresión de la enfermedad**, a mejorar la recuperación durante el curso de la enfermedad y a la disminución de las consecuencias negativas de la COVID-19 a largo plazo.

- Las recomendaciones nutricionales para los tiempos de la pandemia COVID-19 son similares a la dieta mediterránea, cuyo mantenimiento en las dietas habituales de los españoles se ha reiterado repetidamente.

Decálogo FESNAD de la Dieta Mediterránea (DNN, 2021)

01



Utilizar el aceite de oliva , preferiblemente "**virgen extra**" como principal grasa de adición

Es el aceite más utilizado en la cocina mediterránea, y también en crudo. Es un alimento rico en vitamina E, beta-carotenos, ácidos grasos monoinsaturados (oleico), y componentes bioactivos (polifenoles), que le confieren propiedades cardioprotectoras, entre otros beneficios para nuestra salud. Este alimento representa un tesoro ("oro líquido") 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.

Decálogo FESNAD de la Dieta Mediterránea (DNN, 2021)

02



Consumir alimentos de origen vegetal en abundancia:frutas, verduras, legumbres y frutos secos. También especias y hierbas aromáticas

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 fundamental 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. Las legumbres son una magnífica fuente de nutrientes, como hidratos de carbono complejos, fibra, y proteína.

Decálogo FESNAD de la Dieta Mediterránea (DNN, 2021)

03



El pan y los alimentos procedentes de cereales (pasta arroz y especialmente sus productos integrales) deberían formar parte de la alimentación diaria

El consumo diario de pasta, arroz y cereales es indispensable por su composición rica en carbohidratos. Nos aportan una parte importante de energía necesaria para nuestras actividades diarias. Es muy importante optar por las variedades integrales. La pasta y arroz constituyen una magnífica herramienta dietética, para introducir otros grupos de alimentos (ej. verduras, pescados, etc.) en determinados grupos de edad, como la población infantil.

Decálogo FESNAD de la Dieta Mediterránea (DNN, 2021)

04



Los alimentos poco procesados, frescos y de temporada son los más adecuados, y garantía de una mayor sostenibilidad

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 a nivel de aporte de nutrientes y componentes bioactivos, como por su aroma y sabor. Además, estaremos contribuyendo a la sostenibilidad alimentaria de nuestro planeta.

Decálogo FESNAD de la Dieta Mediterránea (DNN, 2021)

05



Consumir diariamente productos lácteos:
principalmente leche, yogures y quesos, priorizando los bajos en grasa y sal

Nutricionalmente se debe destacar que los productos lácteos (leche, yogur y quesos) son excelentes fuentes de proteínas de alto valor biológico, minerales (calcio, fósforo, etc.) fundamentales para la salud ósea, y vitaminas (ej. vitamina D). 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 microbiota intestinal. Es importante no optar por los lácteos y derivados azucarados.

Decálogo FESNAD de la Dieta Mediterránea (DNN, 2021)

06

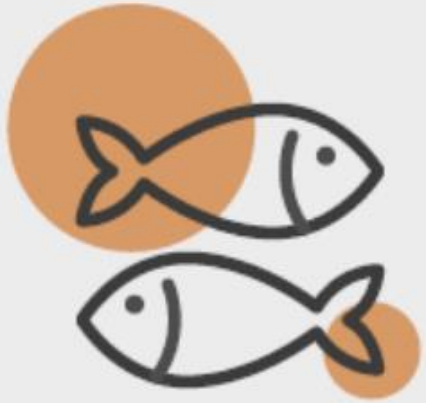


Elegir carnes magras (pavo, pollo, etc.), y la carne roja y las procesadas (hamburguesas, embutidos...), se tendrían que consumir con moderación

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, y formando parte de platos a base de verduras y cereales, como pastas, arroces.

Decálogo FESNAD de la Dieta Mediterránea (DNN, 2021)

07



Consumir **pescados y mariscos frecuentemente y huevos**

Los pescados son una buena fuente de proteínas de elevada calidad, vitamina D y yodo, y son muy ricos en ácidos grasos poliinsaturados omega-3, especialmente los pescados azules. Se recomienda el consumo de pescado azul como mínimo una o dos veces a la semana.

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.

Decálogo FESNAD de la Dieta Mediterránea (DNN, 2021)

08



La fruta fresca tendría que ser el postre habitual.
Los dulces, pasteles y helados, deberían consumirse ocasionalmente

Las frutas son alimentos muy nutritivos, y bajos en energía, que aportan color y sabor a nuestra alimentación diaria, y son también una buena alternativa de elección a media mañana y como merienda.

Decálogo FESNAD de la Dieta Mediterránea (DNN, 2021)

09



El **agua** es la bebida por excelencia en el Mediterráneo

El agua es fundamental en nuestra dieta para una adecuada hidratación, y debe ser la bebida de elección. La Dieta Mediterránea es, además, rica en alimentos con alto contenido en agua (frutas, verduras, sopas frías). El vino es un componente tradicional en la dieta mediterránea tradicional, opcional y exclusivamente para la población adulta y en el contexto de una dieta equilibrada.

Decálogo FESNAD de la Dieta Mediterránea (DNN, 2021)

10



El estilo de vida mediterráneo 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.
Una mayor adherencia a la Dieta Mediterránea contribuye a un mejor control del peso corporal.
La socialización en las comidas, característica de los mediterráneos, ayuda también a una mayor convivialidad y equilibrio emocional.

FESNAD
FEDERACIÓN de NUTRICIÓN



La Dieta Mediterránea nuestro gran Mensaje Nutricional!!!

Ahora más que nunca…

Merece la pena!