

La Dieta Mediterránea es como tú

Única

Natural

Auténtica

Creativa

# LA DIETA MEDITERRÁNEA

Todo lo que debes saber sobre ella



## ¿Qué es la Dieta Mediterránea?

Es **una filosofía de vida** basada en una forma de alimentarnos, de cocinar los alimentos, de compartirlos, de disfrutar de nuestro entorno y nuestro paisaje, de vivir y de relacionarnos con el medio, de generar arte y cultura, historia y tradiciones vinculados a nuestros alimentos emblemáticos y a su origen.

El término dieta proviene de la antigua palabra griega 'diaita', que significa **estilo de vida**.

Este concepto define a la perfección el término de la Dieta Mediterránea. Se trata de un **cúmulo cultural extraordinario** que abraza a todos los pueblos de la cuenca mediterránea y que está constituido de paisajes, cultivos y técnicas de cultivo, mercados, elaboraciones, espacios y gestos culinarios, sabores y perfumes, colores, tertulias y celebraciones, leyendas y devociones, alegrías y tristezas, e innovación y tradiciones.



En pleno **cruce de tres continentes**, con carga histórica y oleadas culturales extraordinarias, la cuenca mediterránea ha sido una encrucijada de caminos y culturas, ideas, conocimientos y personas, que a lo largo de más de ocho mil años ha ido catalizando buena parte del progreso cultural que ha conformado la civilización occidental, tal como la entendemos desde nuestra visión contemporánea.

Leyendas y devociones. Alegrías y tristezas. Innovación y tradiciones. El Mediterráneo relaciona a la perfección el paisaje, la agricultura y la cultura. Los accidentes geográficos, el sol, el mar, el clima y los acontecimientos históricos han propiciado que en la cuenca mediterránea se produjera una **selección de alimentos y una manera de cocinar específica**.

La Dieta Mediterránea no sólo **estimula la producción y consumo locales**, sino que también fomenta una agricultura respetuosa con el medio ambiente y promueve los intercambios e iniciativas regionales, contribuyendo así al **diálogo cultural**, a la transferencia de conocimientos y tecnología y a la revitalización económica y social de todas las comunidades del Mediterráneo.

Todo ello influye en la cultura y en el estilo de vida de la región mediterránea, que junto a paseos y tertulias, dan como resultado **una vida saludable** basada en la alimentación.



# Historia de la cultura mediterránea

La cuenca del Mediterráneo incluye los territorios cuyas **aguas vierten al mar Mediterráneo**: el Sur de Europa, el Norte de África (prolongándose hacia su interior con la Cuenca del Nilo) y la zona más occidental del Asia ribereña con este mar, que se conoce también como Oriente Próximo o Levante.

La etimología de este mar procede del latín «**Mar Medi Terraneum**», cuyo significado es «**mar en el medio de las tierras**».

Histórica y culturalmente la cuenca del Mediterráneo es el **lugar de nacimiento y desarrollo de la civilización occidental** que, se desarrolla en los antiguos Egipto, Israel y Fenicia, y de forma definitiva en la Antigüedad clásica de Grecia, Roma y España (que convierte al Mediterráneo en su Mare Nostrum y hace coincidir prácticamente el limes de su Imperio con su cuenca).

En la cuenca del Mediterráneo se desarrollaron las denominadas **civilizaciones mediterráneas**, cuya continuidad en el tiempo hasta hoy en día se manifiesta en una cultura mediterránea, en gran parte común, por encima de las profundas diferencias políticas y religiosas. Como rasgos comunes de esa cultura mediterránea, además de la herencia cultural de la Antigüedad clásica y del enfrentamiento secular de civilizaciones (grecorromana, judeocristiana, islámica), hay muchos que podemos identificar en nuestra vida cotidiana. Así, uno de ellos es la **Dieta Mediterránea (aceite de oliva virgen extra, frutas y verduras, y cereales)** y los tres alimentos básicos elaborados desde la más remota antigüedad a partir de productos agrícolas y cultivos específicamente adaptados a la región: **pan del trigo, aceite del olivo y vino de la vid**.

Es un **estilo de vida común** a todos los pueblos de la cuenca mediterránea. Los mediterráneos nos sentamos a la mesa para **comer juntos y disfrutar de la compañía** de amigos y familia, es una herencia milenaria que debemos seguir transmitiendo a las futuras generaciones. **Una vida saludable apoyada en la alimentación**.





## Patrimonio cultural

La Dieta Mediterránea es el **modo de entender, preparar, y compartir los alimentos** de los pueblos que formaron durante milenios la civilización occidental. Todo ello forma un patrimonio cultural de enorme valor para toda la humanidad, tanto por el peso histórico como por los beneficios que ofrece.

Nuestro país lideró el proyecto multinacional junto a Italia, Grecia y Marruecos para la inscripción de la Dieta Mediterránea en la lista representativa del **Patrimonio Cultural Inmaterial de la UNESCO**.

Tras esta iniciativa, la UNESCO, en su 5ª reunión de Comité Intergubernamental el 16 de Noviembre de 2010, evaluó favorablemente la **Dieta Mediterránea**, de forma que fue reconocida como **Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad**.

## Más que una dieta



**La cocina mediterránea** es una sabia combinación de alimentos, más equilibrada, rica y completa. Ampliamente reconocida en la gastronomía mundial porque los productos que la componen gozan de unas **cualidades naturales valiosas y reconocidas para nuestra salud**.

En la Dieta Mediterránea predominan algunos tipos de alimentos como el pan, la pasta, las verduras, las hortalizas, las legumbres o las frutas y frutos secos. Pero, sin duda, su característica fundamental es el empleo del **aceite de oliva virgen extra** como principal fuente de grasa. No es sólo un modo de cocinar o el uso de determinados alimentos, sino que también se corresponde con una filosofía de vida basada en una forma de alimentación compuesta de ingredientes tradicionales, con recetas y modos de cocinar propios.

Es económica en recursos y logra **con pocos y sencillos ingredientes**, platos nutritivos, sabrosos y muy apetecibles.

Aunque la Dieta Mediterránea se viene practicando desde siempre, **los beneficios** que de ella se derivan **se conocen desde hace relativamente pocos años**.

**Es ingeniosa** en el aprovechamiento máximo de las diferentes partes de los alimentos que destina a preparaciones diversas e imaginativas.



## Decálogo de la Dieta Mediterránea

Siglos de historia han hecho que se produzca **una selección natural de los cultivos** que mejor han sobrevivido al transcurso histórico y que son los que conforman la afamada trilogía mediterránea: **trigo, olivo y vid.**



Teniendo en cuenta todo lo anterior, a continuación se muestra el decálogo de la Dieta Mediterránea:

- 1**  **El aceite de oliva virgen extra** es la fuente principal de grasa de adición y el eje de la Dieta Mediterránea.
- 2**  **Los alimentos de origen vegetal** deben consumirse en abundancia: frutas, verduras, legumbres y frutos secos son la principal fuente de vitaminas, minerales y fibra de nuestra dieta, y nos aportan una gran cantidad de agua. Es fundamental consumir 5 raciones de fruta y verdura a diario. Consulta el *Libro Sabio* para conocer más detalladamente cada fruta y verdura.
- 3**  **El pan y los alimentos procedentes de cereales** (pasta, arroz y especialmente sus productos integrales) deben formar parte de la alimentación diaria por su composición rica en carbohidratos. Hay que tener en cuenta que sus productos integrales nos aportan más fibra.
- 4**  **Los alimentos frescos y de temporada** son los más adecuados. En el caso de las frutas y verduras, nos permite consumirlas en su mejor momento, tanto a nivel de aportación de nutrientes como por su aroma y sabor. *Aquí* puedes consultar el calendario para saber qué fruta y verdura está de temporada en cada época del año.
- 5**  El consumo de productos **lácteos**, principalmente leche, yogur y quesos debe ser diario.
- 6**  **La carne roja** se debe consumir con moderación, preferiblemente como parte de guisos y otras recetas. Se recomienda el consumo en cantidades pequeñas, preferentemente carnes magras y formando parte de platos a base de verduras y cereales.
- 7**  **El pescado** debe consumirse, al menos, dos veces a la semana, y **los huevos** entre dos y cuatro veces por semana. Éstos últimos contienen proteínas de muy buena calidad.





**8** La **fruta fresca** es el postre habitual, los dulces y pasteles deberían consumirse ocasionalmente. Las frutas aportan color y sabor a nuestra alimentación diaria y son buena alternativa a media mañana y como merienda.



**9** El **agua** es la bebida por excelencia en el Mediterráneo, el consumo recomendado es entre 1,5l y 2l al día. El vino debe ser consumido con moderación, generalmente durante las comidas (adultos).



**10** Se recomienda realizar **actividad física** todos los días, al menos 30-45 minutos de manera moderada y activa.

En base al cumplimiento de este decálogo nace el concepto "**mediterraneamos**", así este implica la puesta en práctica de estos diez puntos, así como de las recomendaciones de la pirámide de la Dieta Mediterránea.

## Pirámide de la Dieta Mediterránea

La **pirámide tradicional** de la Dieta Mediterránea (DM) se ha puesto al día para adaptarse al estilo de vida actual. Por iniciativa de la Fundación Dieta Mediterránea y en colaboración con numerosas entidades internacionales (un amplio grupo de expertos pertenecientes a disciplinas diversas, desde la nutrición a la antropología, pasando por la sociología y la agricultura) ha consensuado un nuevo esquema que enriquece la representación gráfica con la incorporación de elementos cualitativos.

La **nueva pirámide** sigue la pauta de la anterior: sitúa en la base los alimentos que deben sustentar la dieta y relega a los estratos superiores, gráficamente más estrechos, aquellos que se deben consumir con moderación. Además se añaden indicaciones de orden cultural y social íntimamente ligado al estilo de vida mediterráneo.

No se trata tan sólo de dar prioridad a un determinado tipo de alimentos, sino a la **manera de seleccionarlos, de cocinarlos y de consumirlos**. También refleja la composición y número de raciones de las comidas principales. La pirámide establece pautas alimentarias de cumplimiento diario, semanal y ocasional, para lograr una **dieta variada y equilibrada**.



## Consumo diario



### Cereales

Una o dos raciones por comida, en forma de pan, pasta, arroz, cuscús u otros. Deben ser preferentemente integrales, ya que algunos nutrientes (magnesio, fósforo, etc.) y la fibra se encuentran en la cáscara del cereal y se pueden perder en el procesado.

### Frutas

Deben ser el postre habitual de todas las comidas.

### Verduras

Deberían estar presentes tanto en la comida como en la cena, por lo menos una de ellas debe ser cruda. La variedad de colores y texturas aporta diversidad de antioxidantes y de sustancias protectoras.

### Agua

Se recomienda el consumo diario de entre 1,5 y 2 litros de agua. Una correcta hidratación es esencial para mantener un buen equilibrio de agua corporal, si bien las necesidades varían según la edad de las personas, el nivel de actividad física que se realice, la situación personal y las condiciones climáticas.

### Productos lácteos

De tres a cuatro raciones diarias, preferiblemente en forma de leche, yogur y queso.

### Aceite de oliva virgen extra

Situado en el centro de la pirámide, debería ser la principal fuente de grasa por su calidad nutricional. Se debe utilizar para aderezar y cocinar (una cucharada) ya que su composición única le da una alta resistencia a las temperaturas de cocción.

**Las especias, las hierbas, las cebollas y el ajo** son una buena manera de introducir una variedad de aromas y sabores a los platos y una buena estrategia para reducir el uso de la sal.

**Las aceitunas, los frutos secos y las semillas** son una buena fuente de grasas saludables, proteínas, vitaminas, minerales y fibra. Un puñado de aceitunas, frutos secos y/o semillas pueden ser un excelente aperitivo

## Consumo semanal



Es muy importante consumir proteínas tanto de origen animal como de origen vegetal. Los platos mediterráneos no suelen contener alimentos proteicos de origen animal como ingrediente principal, sino que son añadidos a otras preparaciones para hacerlas más gustosas.

**Pescado** (dos o más raciones), **carne magra** (dos raciones) **y huevo** (2-4 raciones) son fuentes de proteína de alta calidad de origen animal. El pescado y el marisco son, además, fuentes de grasas saludables, de Omega-3.

El consumo de carne roja debe ser menos de dos raciones, preferentemente cortes magros; y de la carne procesada una ración a la semana.

## Consumo ocasional



En la cúspide de la pirámide se encuentran **los dulces**. El azúcar, los caramelos, los pasteles, la bollería, los néctares de fruta azucarados y los refrescos azucarados se deberían consumir en pequeñas cantidades y sólo de vez en cuando.





## Recomendaciones culturales y de estilo de vida



**Moderación:** el tamaño de las raciones debería basarse en la prudencia. El estilo de vida sedentario que caracteriza las sociedades urbanas actuales impone unas bajas necesidades energéticas.

**Socialización:** la convivencia impulsa el valor social y cultural de la comida. Cocinar y sentarse alrededor de la mesa en compañía de la familia y de las amistades proporciona un sentido de comunidad.

**Cocinar:** se debe dedicar tiempo a la preparación de los alimentos para hacer de ella una actividad relajada y divertida.

**Estacionalidad:** los alimentos de temporada, frescos, contienen más nutrientes y sustancias protectoras. Siempre que sea posible, se debe dar prioridad a los productos tradicionales, locales, respetuosos con el medio ambiente y la biodiversidad. De este modo se contribuye a la preservación del medio ambiente y los paisajes mediterráneos.

**Actividad física:** la práctica regular de actividad física moderada (un mínimo de 30 minutos a lo largo del día) proporciona grandes beneficios para la salud, como regular el gasto energético y mantener un peso corporal saludable. Caminar, subir y bajar escaleras y realizar tareas del hogar son una forma sencilla y accesible de ejercicio físico. Siempre que sea posible, se recomiendan las actividades al aire libre y en compañía, para potenciar el atractivo del ejercicio físico y reforzar los vínculos con la comunidad.

**Descanso:** dormir adecuadamente forma parte de un estilo de vida saludable y equilibrado, al menos 8 horas diarias.



## Sellos de Calidad de los alimentos

La política europea de calidad **reconoce y protege las denominaciones** de determinados productos específicos que están relacionados con un territorio o con un método de producción.

Este reconocimiento se traduce en los **logotipos de calidad** que permiten identificar los productos de calidad diferenciada en la UE y que, mediante controles específicos, garantizan, además su autenticidad. Dos de ellos tienen connotación geográfica (**Denominación de Origen Protegida** o DOP e **Indicación Geográfica Protegida** o IGP) y el tercero se relaciona con métodos de producción tradicionales (**Especialidad Tradicional Garantizada** o ETG).

Un producto que lleve el logotipo **DOP**, ha demostrado que tiene unas características que solo son posibles gracias al entorno natural y a las habilidades de los productores de la zona de producción con la que está asociado. A diferencia de la IGP, para los productos de la DOP se exige que todas las fases del proceso de producción del alimento se realicen en la zona en correspondiente.

Si un producto lleva el logotipo **IGP**, es que posee una característica específica o una reputación que lo asocian a una zona determinada en la cual tiene lugar, al menos, una etapa del proceso de producción.

Por su parte, el logotipo de **ETG** está destinado a productos ligados a un método particular de producción, que tienen unas características distintivas bien por estar compuesto por ingredientes tradicionales, o bien porque se ha fabricado siguiendo métodos tradicionales.

Así, una gran variedad de productos de la Dieta Mediterránea posee alguno de estos tres logotipos de calidad diferenciada. En este [buscador](#) podrás encontrar todos estos alimentos con sus características y zonas de producción.



Denominación  
de Origen  
Protegida



Indicación  
Geográfica  
Protegida



Especialidad  
Tradicional  
Garantizada



[www.juegapalabramediterraneamos.es](http://www.juegapalabramediterraneamos.es)



GOBIERNO  
DE ESPAÑA

MINISTERIO  
DE AGRICULTURA Y PESCA,  
ALIMENTACIÓN Y MEDIO AMBIENTE