

La Dieta Mediterránea es como tú

Única

Natural

Auténtica

Creativa



# sumario

1 Introducción

2 El Mediterráneo y su historia

3 ¿Qué es la Dieta Mediterránea?

4 ¿Qué alimentos forman parte de la Dieta Mediterránea?

5 Mucho más que gastronomía

6 Patrimonio cultural inmaterial de la humanidad

7 La pirámide de la Dieta Mediterránea

8 La alimentación de los niños en edad escolar

9 ¿Una dieta en peligro de extinción?

10 Encuesta: ¿Tus alumnos Mediterranean?

# ① Introducción

Desde el **Ministerio de Agricultura y Pesca, Alimentación y Medio Ambiente** somos conscientes de la importancia que tiene la Dieta Mediterránea en nuestra alimentación diaria, y sobre todo, para el buen desarrollo de los niños y de la juventud española.

A lo largo del tiempo, la Dieta Mediterránea se ha consolidado como un patrón de alimentación, variado y equilibrado.

Debido a todas sus cualidades, y gracias a los beneficios que aporta este estilo de vida, ponemos en marcha diferentes acciones de comunicación y acciones educativas, dirigidas a nuestros escolares españoles, a través de talleres teórico-prácticos, para que interioricen las ventajas de la Dieta Mediterránea y la práctica de actividad física regular como hábito diario.

Para que esta recomendación llegue a los escolares, es de vital importancia poder contar con la inestimable colaboración de los padres y profesores. En esta guía encontrará toda la información necesaria sobre la Dieta Mediterránea para que se la transmita a sus hijos o alumnos.

La guía también incluye un cuestionario para evaluar los conocimientos adquiridos. Esperamos que le sea de gran utilidad.

## ②

# El Mediterráneo y su historia

## I

### La cuenca del Mediterráneo

incluye los territorios cuyas aguas vierten al mar Mediterráneo, es decir: 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 también se conoce como Oriente Próximo.

---

## II

### La etimología de este mar

procede del latín «Mar Medi Terraneum», cuyo significado es «mar en el medio de las tierras». De esta manera, comunica con el océano Atlántico a través del estrecho de Gibraltar; al noroeste, contacta con el mar Negro por el estrecho de Dardanelos, el mar de Mármara y el estrecho del Bósforo. En el sureste, contacta con el mar Rojo debido a la acción humana, que excavó el canal de Suez.

---

## III

### Histórica y culturalmente,

la cuenca del Mediterráneo es el lugar de nacimiento y desarrollo de la civilización occidental, que, si bien puede buscar sus orígenes en Mesopotamia (Tigris y Éufrates desembocan en el golfo Pérsico, y por tanto corresponden a la cuenca del Índico), básicamente se desarrolló en los antiguos Egipto, Israel y Fenicia, alcanzando su máxima importancia en la Antigüedad clásica de Grecia, Roma y España, quienes convirtieron al Mediterráneo en su Mare Nostrum estableciendo el límite de su Imperio con su cuenca.

## IV La extensión de la civilización

occidental al norte y este de Europa durante la Edad Media, y la irrupción del Islam en el espacio mediterráneo, significó la ruptura de la unidad de éste, pero siguió habiendo un abundante intercambio comercial y cultural entre sus orillas.

---

## V Aquí se han desarrollado

las denominadas civilizaciones mediterráneas, cuya continuidad en el tiempo hasta nuestros días, se manifiestan en la llamada “cultura mediterránea”, que es en gran parte común a los distintos países, aunque con profundas diferencias políticas y religiosas.

---

## VI Entre los rasgos comunes

de la “cultura mediterránea”, además de la herencia cultural de la Antigüedad clásica y del enfrentamiento secular de civilizaciones (grecorromana, judeocristiana, islámica), destaca la Dieta Mediterránea con sus tres alimentos básicos y más característicos: pan de trigo, aceite de oliva y vino de la vid, que han sido elaborados desde la más remota antigüedad, a partir de productos agrícolas y cultivos específicamente adaptados a la región.

---

## VII Es un estilo de vida

común a todos los pueblos de la cuenca mediterránea. Paisajes, cultivos, mercados, celebraciones, tertulias, vida al aire libre... Los mediterráneos no nos sentamos a la mesa sólo para comer, sino para comer juntos y disfrutar de la compañía de amigos y familia. Una herencia milenaria que debemos seguir transmitiendo a las generaciones futuras.

# ③ ¿Qué es la Dieta Mediterránea?

**El término dieta** proviene de la antigua palabra griega "diaita", que significa estilo de vida, y que define a la perfección el concepto de Dieta Mediterránea.

**Es un estilo de vida**, basado en lo que comemos y en cómo lo comemos. Es una forma de alimentarnos, una manera particular 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 vinculadas a nuestros alimentos más emblemáticos y a su origen.

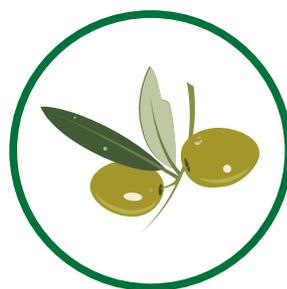
**Dada su ubicación estratégica**, el Mediterráneo ha funcionado como punto de encuentro entre continentes. Una encrucijada de caminos y culturas, de ideas, conocimientos y personas, que a lo largo de más de ocho mil años de historia ha ido catalizando buena parte de nuestra evolución cultural.

**En el Mediterráneo se fusionan** a la perfección el paisaje, la agricultura y la cultura. Su geografía, 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 diferente.



# ④ ¿Qué alimentos forman parte de la Dieta Mediterránea?

**La trilogía mediterránea  
(El trigo, la vid y el olivo).**



**La Dieta Mediterránea se caracteriza,  
además, por:**



La abundancia de alimentos vegetales.



Pan, pasta, arroz, verduras, legumbres, frutas y frutos secos.



El aceite de oliva como fuente principal de grasa.



El consumo moderado de pescado, marisco, aves de corral, productos lácteos (leche, yogur, quesos) y huevos.



El consumo de pequeñas cantidades de carnes rojas.



El vino consumido con moderación generalmente durante las comidas (adultos).

## ⑤ MUcho más que gastronomía

**La cocina mediterránea** es una sabia combinación de alimentos, haciendo que la dieta mediterránea sea 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 nuestro bienestar.

**Es económica en recursos** y logra con pocos y sencillos ingredientes, platos de un gran valor nutricional, sabrosos y muy apetecibles.

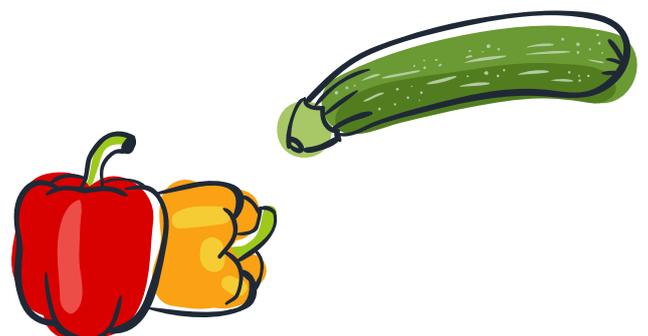
---

## ⑥ Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad

**El Comité** Intergubernamental de la UNESCO para la Salvaguardia del Patrimonio Cultural Inmaterial acordó inscribir la Dieta Mediterránea en la Lista Representativa del Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad.

**La candidatura** fue presentada conjuntamente por España, Grecia, Italia, Portugal, Chipre, Croacia y Marruecos, y la coordinación técnica la llevó a cabo la Fundación Dieta Mediterránea.

**En nuestro país**, este proyecto, liderado por el Ministerio de Agricultura y Pesca, Alimentación y Medio Ambiente, cuenta con el apoyo de todas las Comunidades Autónomas, numerosos Ayuntamientos, y del conjunto de la sociedad civil, a través de adhesiones personales y centenares de asociaciones de todo tipo.



# 7 Descubre cómo es la dieta mediterránea. ¡Te damos 10 pistas!

## PISTA 1

El **aceite de oliva virgen extra** es tu mejor amigo para acompañar ensaladas, guisos, aperitivos...

## PISTA 2

Come muchos **alimentos vegetales**.

## PISTA 3

No te olvides de tomar **pan, arroz, pasta y cereales todos los días**.

## PISTA 4

Aprovecha los **alimentos frescos típicos de tu región**. Podrás disfrutar las frutas y verduras en su mejor momento.

## PISTA 5

Toma **productos lácteos todos los días**. Principalmente leche, yogur y quesos.

## PISTA 6

Come mucho **pescado azul y huevos**.

## PISTA 7

Come **carne**, mejor **formando parte de platos de verduras y cereales**.

## PISTA 8

La **fruta** debe ser tu **postre habitual** y también **debes tomarlo entre horas**.

## PISTA 9

El **agua** es la bebida más refrescante y la más sana. ¡No esperes a tener **sed** para beber agua!

## PISTA 10

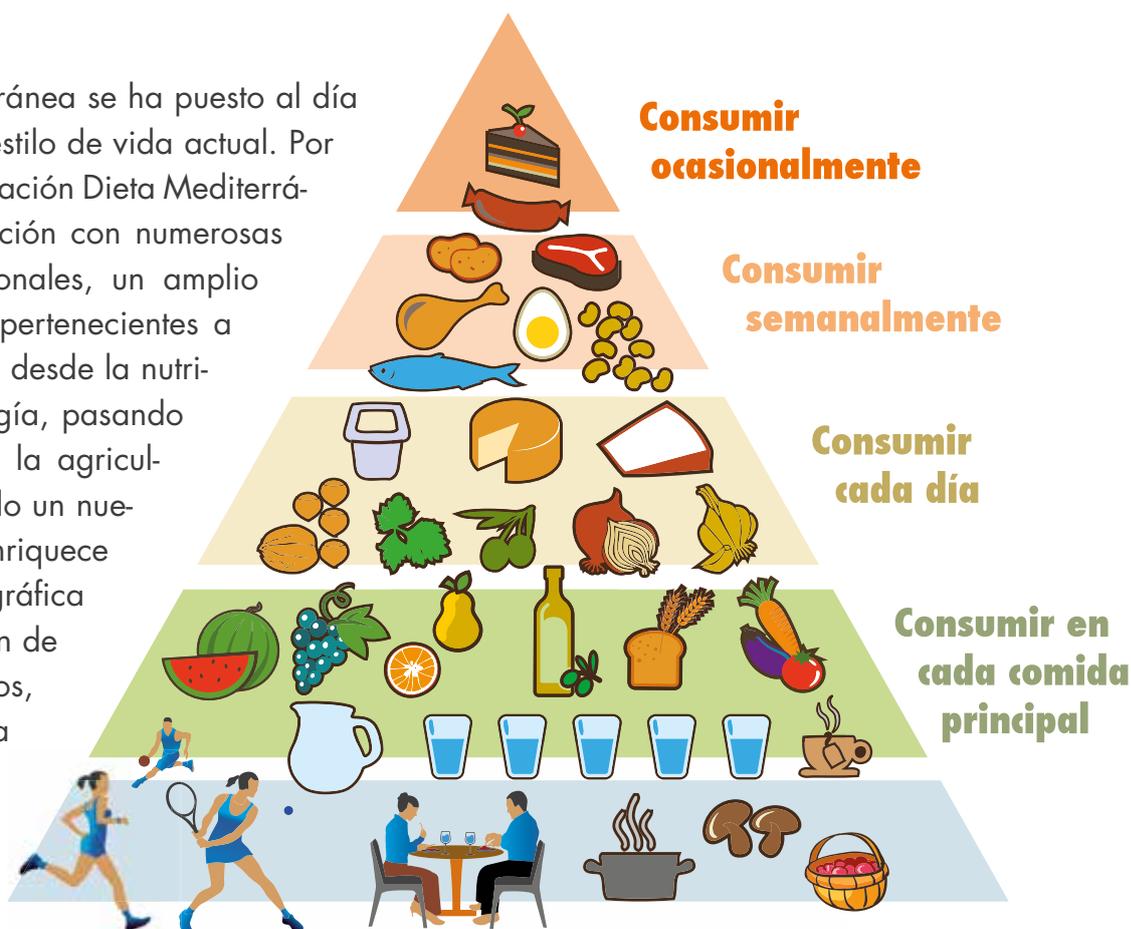
**Haz ejercicio todos los días**: es tan importante como comer bien y además... ¡muy divertido!



# 7 ¿Sabes cuál es el secreto de la pirámide de la Dieta Mediterránea?

## La pirámide tradicional

de la Dieta Mediterránea 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, tales como la forma de cocinarlos y consumirlos.



**La pirámide** sitúa en la base el agua y el ejercicio físico, junto a los alimentos de origen vegetal, que proporcionan nutrientes clave y antioxidantes, los cuales contribuyen al bienestar general y a conseguir una dieta equilibrada. Por estas razones, deberían ser consumidos con una mayor frecuencia que los alimentos situados en los niveles centrales y en el vértice. Estos últimos se deben consumir en cantidades moderadas y de manera ocasional, reservándolos para ocasiones festivas y excepcionales.

**La pirámide** establece pautas alimentarias de cumplimiento diario, semanal y ocasional, para lograr una dieta variada y equilibrada.

# DIARIAMENTE

Las comidas principales no pueden prescindir de algunos elementos básicos:

Cinco piezas al día de fruta y verdura es lo que te da frescura.

## Cereales



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

## Verduras



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

## Frutas



Pueden ser el postre habitual de todas las comidas.

¡BEBER AGUA ES VITAL!

## Agua



Se debe garantizar el aporte diario de 6 u 8 vasos (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.

Usa aceite de oliva para cocinar y un plato saludable podrás saborear.

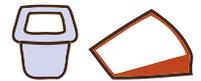
## El aceite de oliva

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 por ración) ya que su composición única le da una alta resistencia a las temperaturas de cocción.



## Productos lácteos

De 3 a 4 raciones diarias, preferiblemente en forma de leche, yogur y queso.



## 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.



## 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.



# SEMANALMENTE

Consumir proteínas tanto de origen animal como vegetal.

## Pescado

Dos o más raciones. El pescado y el marisco son, además, fuentes de grasas saludables.



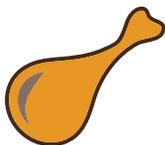
## Carne roja

Menos de dos raciones, preferentemente cortes magros. De carne procesada, una ración a la semana.



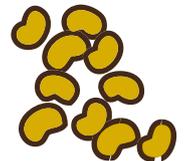
## Carne magra y no roja

Dos raciones.



## Legumbres

Dos o tres veces por semana.



## Huevos



Las proteínas de origen animal no pueden faltar en tu dieta semanal.

---

# DE MANERA OCASIONAL

En el vértice de la pirámide encontramos los **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.



OCASIONALMENTE

# ESTILO DE VIDA

**Junto a las recomendaciones en cuanto a la proporción y frecuencia de cada uno de los grupos de alimentos, la incorporación de algunos elementos culturales y de estilo de vida es uno de los aspectos más destacados de la nueva pirámide.**

**Su adopción se considera necesaria para obtener todos los beneficios de la Dieta Mediterránea. Estos elementos se sintetizan a partir de varios conceptos clave:**

## **Moderación**

El tamaño de las raciones debería basarse en la frugalidad. El estilo de vida sedentario que caracteriza las sociedades urbanas actuales impone unas bajas necesidades energéticas.

## **Cocinar**

Se debe dedicar tiempo a la preparación de los alimentos para hacer de ella una actividad relajada y divertida que se puede realizar en familia, con amigos o con la pareja.

## **Socialización**

Más allá del aspecto nutricional, la convivencia potencia el valor social y cultural de la comida. El hecho de cocinar y de sentarse alrededor de la mesa en compañía de la familia y de las amistades proporciona un sentido de comunidad.



## **Estacionalidad**

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

## **Actividad**

La práctica regular de la actividad física moderada (un mínimo de 30 minutos diarios) proporciona grandes beneficios para la salud, como regular el gasto energético y mantener un peso corporal saludable. Caminar, subir y bajar escaleras, son una forma sencilla y accesible de ejercicio físico. Siempre que sea posible, se recomiendan las actividades al aire libre y en compañía, para así 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.



# 8 La alimentación de los niños en edad escolar

**La alimentación** es uno de los pilares fundamentales del bienestar del individuo, y más relevante aún si hablamos de los niños, ya que gracias a ella reciben la energía y los nutrientes necesarios para su crecimiento y desarrollo.

**El período escolar** es una etapa marcada por un gran desarrollo físico e intelectual, caracterizada por la adquisición constante de capacidades y destrezas.

**Por tanto**, este es el momento más oportuno para inculcar y cimentar unos correctos hábitos alimentarios y un estilo de vida saludable, que van a definir en gran medida el bienestar actual del niño y del adulto en el que se convertirá.

**El desarrollo del niño** es constante, y es evidente que para permitir este crecimiento es necesario ingerir aportes suficientes de energía y nutrientes esenciales.

**La variedad de la dieta** es la garantía del equilibrio. Y siempre con moderación, ya que se debe comer de todo pero sin excederse en las cantidades.



• • • • •  
**Una alimentación equilibrada debe cubrir los siguientes gastos:**

## **Energéticos.**

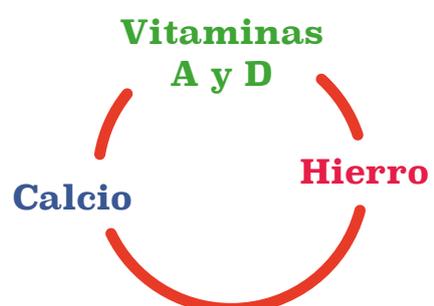
**De crecimiento** (formación de tejidos, huesos, músculos, etc.).

**De la actividad física**, que en este período es alta (especialmente en escolares que practican deportes).

**Las proteínas, los hidratos de carbono y los lípidos o grasas** aportan energía de ahí su importancia durante la infancia.

**La ingesta adecuada de vitaminas y minerales**, encargados de regular el funcionamiento del organismo, es vital durante el crecimiento. Actúan como catalizadores en el metabolismo celular, así como en el crecimiento de los tejidos.

Por eso, debemos prestar **especial atención al debido aporte de minerales** como hierro, calcio y fósforo, al igual que vitaminas como la A y la D en la dieta.



# 9 ¿Una dieta en peligro de extinción?

**La Dieta Mediterránea se está abandonando.** La influencia de la globalización y los cambios socioculturales han traído consigo nuevas costumbres y hábitos alimentarios menos saludables y ajenos a nuestra cultura.

**El progresivo abandono de la Dieta Mediterránea,** junto con un incremento del sedentarismo, tiene serias consecuencias en nuestra salud, que ya se están poniendo de manifiesto.

**Además,** su desaparición conlleva un menor consumo de productos mediterráneos, lo que tiene como consecuencia la disminución de la producción, el abandono de territorios rurales y la degradación del paisaje.

**Es de vital importancia** conservar nuestro estilo de vida, porque es parte de la herencia cultural legada por nuestros antepasados, y un nexo de unión con el resto de pueblos mediterráneos.

**Un estilo de vida,** en suma, cuyo carácter excepcional y su beneficiosa influencia sobre nuestro bienestar han sido puestos de manifiesto por la ciencia moderna.

**Es necesario** proteger y fomentar la Dieta Mediterránea.

**Por nuestro bien. Por el bien de todos.**



# 10 ¿TUS ALUMNOS MEDITERRANEAN?

Descúbrelo respondiendo estas preguntas

¿Toman 5 piezas de fruta y verdura al día?

Sí  No

¿Comparten las comidas y cenas en compañía de amigos o familia?

Sí  No

¿Toman bollos, dulces y/o bebidas con gas sólo de vez en cuando?

Sí  No

¿Comen pescado ( $\geq 2$  raciones), huevos (2-4 raciones) y carne magra (2 raciones) por semana?

Sí  No

¿Toman 2 ó más productos lácteos al día?

Sí  No

¿Comen legumbres 2 ó 3 veces por semana?

Sí  No

¿Beben entre 6 y 8 vasos de agua al día?

Sí  No

¿Le dedican más de 30 minutos a hacer ejercicio todos los días?

Sí  No

¿Desayunan todos los días?

Sí  No

¿Hacen tres o más comidas al día?

Sí  No

● Si todas las repuestas son  No **¡Alerta!** Tienen que cambiar ya su alimentación y sus hábitos del día a día. **Que empiecen por leer bien este documento.**

● Si tienen mayoría de repuestas **negativas**, que revisen sus repuestas, su dieta diaria y que intenten transformar las repuestas negativas en positivas.

● Si tienen mayoría de repuestas **positivas**, van por buen camino. Aún así, que revisen sus repuestas y sus dietas y hábitos diarios y que **intenten transformar sus repuestas negativas en positivas.**

● Si todas sus repuestas son  Sí **¡Enhorabuena!** **Mediterranean muy bien. ¡Que sigan así!**

