



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 21 – AGOSTO DE 2009

“LA DIETA MEDITERRANEA, UNA DIETA IDEAL”

AUTORÍA MIGUEL ÁNGEL GIL SÁNCHEZ
TEMÁTICA NUTRICIÓN
ETAPA CICLOS FORMATIVOS DE GRADO MEDIO DE HOSTELERIA

Resumen

Artículo en el que se proponen una serie de ideas para llevar una dieta mediterránea perfecta. Se realiza un pequeño estudio de lo que nos aportan los alimentos que componen esta dieta a nuestro organismo.

A la vez se proponen también los alimentos que componen un buen desayuno, ya que como sabemos es la primera comida del día y tenemos que hacerla lo mejor posible.

Palabras clave en las que se centra el artículo:

- Alimentación.
- Nutrición.
- Nutrientes.
- Alimentos beneficiosos.
- Desayuno.
- Vitaminas.
- Grasas.

1º. MOTIVOS PARA LA REALIZACIÓN DE ESTA ACTIVIDAD:

Esta actividad se ha llevado a cabo por alumnos de 2º curso de ciclo de grado medio de cocina y pastelería, a través de un trabajo que se les propuso.

Se dividieron en grupos de 4 alumnos y cada grupo se encargó de buscar información sobre la dieta mediterránea, una vez vista en clase se hizo un resumen por parte de cada grupo recopilando la mejor información y montándolo todo para terminar este trabajo.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 21 – AGOSTO DE 2009

Este trabajo sirvió para que en las jornadas de convivencia que se hacen con motivo del día de Andalucía en nuestro centro se diera una pequeña charla (por parte de los alumnos de 2º curso) al resto de compañeros que quisieron asistir sobre una buena dieta mediterránea.

2º. BREVE RESUMEN PARA ENTENDER LA DIFERENCIA ENTRE ALIMENTACIÓN, NUTRICIÓN, NUTRIENTES Y COMER.

ALIMENTACIÓN:

- Se define como el conjunto de actividades y procesos **VOLUNTARIOS Y CONSCIENTES** por los cuales tomamos alimentos del exterior, portadores de energía y/o sustancias nutritivas que son necesarias para el mantenimiento de la vida.

NUTRICIÓN:

- Es el proceso **INVOLUNTARIO E INCONSCIENTE** mediante el cual los seres vivos reciben y utilizan las distintas sustancias para el normal funcionamiento del organismo. Comprende todos aquellos procesos (digestión, absorción, metabolización, etc.) mediante los que nuestro cuerpo utiliza todos los componentes de los alimentos, necesarios para poder vivir y realizar sus funciones vitales.

NUTRIENTES:

- Son los componentes de los alimentos que el cuerpo humano aprovecha para llevar a cabo todas las funciones que le son propias.
- Los principales grupos de nutrientes son:
 - Hidratos de carbono.
 - Proteínas.
 - Grasas.
 - Vitaminas.
 - Minerales.
 - Ley de la armonía: Las cantidades de los diversos principios que componen la alimentación deberán guardar una relación de proporción entre ellos, de manera tal que cada uno aporte una parte del valor calórico total. Se recomienda que toda dieta normal



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 21 – AGOSTO DE 2009

contenga: - proteínas: 12 a 15% del valor calórico total - grasas: 30 a 35% del valor calórico total - carbohidratos: 50 a 60% del valor calórico total.

COMER:

- El placer de comer no está relacionado con las comidas copiosas ni con los alimentos grasos o dulces o sofisticadas recetas.
- Los principales aspectos a tener en cuenta si lo que se desea es experimentar satisfacción con la comida sin alterar la salud son:
 - Incluir en la dieta todo tipo de alimentos.
 - Prepararlos en la forma adecuada.
 - Ingerirlos en las cantidades que el cuerpo necesita, ni más ni menos.

3. °LA DIETA MEDITERRANEA:

- Es un modo de alimentarse que está basado en una idealización de algunos patrones de alimentación de los países mediterráneos, especialmente Albania, España, Italia, Grecia y Malta.
- Las características principales son:
 - Un alto consumo de vegetales (frutas, verduras, legumbres), frutos secos, pan y otros cereales),
 - Utilización del aceite de oliva virgen extra como grasa principal,
 - Un mayor consumos de aves y pescado que de carnes rojas
 - El consumo regular de vino en cantidades moderadas.

4°. BENEFICIOS DE LA DIETA MEDITERRANEA.

- Las propiedades que se le atribuyen se basan en la constatación de que, aunque en los países mediterráneos se consume mucha más grasa que en los EE.UU., la incidencia de enfermedades cardiovasculares es mucho menor.
- Las causas parecen estar en:
 - El mayor consumo de pescado, en especial pescado azul, rico en ácidos grasos omega 3;



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 21 – AGOSTO DE 2009

- En el alto consumo de aceite de oliva (que reduce el nivel de colesterol en sangre) en lugar de grasas animales.
- Y finalmente en el consumo de vino, que tiene efectos beneficiosos, especialmente el vino tinto por sus antocianos, aunque por la toxicidad del alcohol, debe tomarse en cantidades moderadas, entendiéndose como tal uno o dos vasos por comida.

5º.HISTORIA DE LA DIETA MEDITERRÁNEA.

- En 1938 Leland Allbaugh estudió la alimentación de los habitantes de la Isla de Creta.
- En los años 50 la difundió el Dr. Ancel Keys, que estudiaba las relaciones entre las enfermedades coronarias, el colesterol y la dieta.
- Es una dieta con bajo contenido en grasas saturadas (entre 7 y 8% de las calorías) con un consumo de grasa total entre el 25% hasta poco más del 35%."

6º.VISIÓN ACTUAL DE LA DIETA MEDITERRÁNEA.

- En la actualidad todos los países mediterráneos hacen suya la dieta mediterránea. Todos están de acuerdo en una base fundada en el aceite de oliva, el vino, las verduras y el pescado, pero a partir de ahí cada cual lo adapta a su propia tradición.
 - Italia incluye la pasta como comida primordial.
 - En España se hace más hincapié en el pan, las legumbres y las verduras.
 - Grecia en su pescado.
- Además es un gran elemento de mercadotecnia. Resulta más fácil vender aceite de oliva en los países anglosajones si se etiqueta como "dieta mediterránea".

7º.ALIMENTOS QUE COMPONEN LA DIETA MEDITERRÁNEA:

FRUTAS:

- Las frutas son un grupo de alimentos de origen vegetal, con un alto aporte de vitaminas, minerales, fibra y agua, y un bajo contenido energético.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 21 – AGOSTO DE 2009

- Estudios sobre la dieta mediterránea destacan los nutrientes que aparecen en las frutas como agentes que repercuten beneficiosamente en la salud.
- Las frutas juegan un papel importante en la alimentación equilibrada en cualquier etapa de la vida. Son alimentos bien aceptados por las personas mayores, básicos durante la edad adulta e imprescindibles para la formación de buenos hábitos alimentarios en la infancia y adolescencia.
- Los romanos reservaban las frutas al final de sus copiosos e interminables ágapes porque conocían sus efectos saciantes.

VERDURAS Y HORTALIZAS:

- Hacia el año 50 de nuestra era, Plinio el Viejo descubrió que los vegetales se podían consumir crudos, con un poco de sal o vinagre. A esto se le llamó “acetaria”, lo que podría considerarse el antepasado de la ensalada.
- Son pobres en grasa y proteínas pero constituyen un concentrado de fibra, hidratos de carbono, vitaminas, minerales y otros componentes saludables que han combinado sabores a lo largo de toda la ribera Mediterránea, desde tiempos inmemoriales.

LEGUMBRES SECAS:

- Según datos históricos, las legumbres se cultivan desde épocas muy remotas, y los hombres primitivos ya las consumían casi cotidianamente en forma de papillas o purés en los diferentes países de la cuenca mediterránea.
- En el antiguo Egipto, los cultivos del delta del Nilo proporcionaban a sus habitantes una gran variedad de alimentos entre los cuales destacaron las lentejas, que disfrutaban de tal fama que se las exportó posteriormente a Grecia y Roma
- La presencia de nutrientes tan variados como proteínas de alto valor biológico, hidratos de carbono complejos, vitaminas, minerales, fibra y un escaso contenido graso, confieren a las legumbres una gran importancia.

FRUTOS SECOS:

- Los frutos secos y las semillas se consumen desde hace miles de años y representaron un alimento básico para los pueblos cazadores y recolectores. Los más característicos de la dieta mediterránea son las avellanas, los piñones, las almendras, las nueces, las castañas y los pistachos.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 21 – AGOSTO DE 2009

- Los frutos secos contienen, además, muchas proteínas -en algunos casos más del 20%
- Los frutos secos son, además, una fuente extraordinaria de Vitamina E, con efectos antioxidantes. El efecto fisiológico de la Vitamina E radica en impedir la oxidación del colesterol LDL en la sangre, disminuyendo el riesgo de arteriosclerosis. Además, recientes estudios destacan la elevada concentración de antioxidantes que poseen los frutos secos, hecho que podría contribuir no sólo a la protección de la enfermedad cardiovascular

Las grasas que contienen los frutos secos se adaptan de forma ideal a los requisitos del organismo, ya que su contenido en ácidos grasos saturados es muy bajo, mientras que el de ácidos grasos insaturados es muy alto.

PESCADOS:

- Desde el paleolítico superior, el hombre ha aprovechado el suministro de alimentos que proporciona el mar, aunque ha habido épocas en que el pescado no se consideraba.
- Durante la época romana, el pescado, fresco o en conserva, era un componente importante de la dieta romana
- Es esencialmente estructural, ya que contiene una gran cantidad de proteínas de alto valor biológico e incluso de mayor valor biológico que la carne, además nos aportan todos los aminoácidos esenciales y en cantidades adecuadas.
- El pescado graso es un alimento energético y es una de las fuentes principales de ácidos grasos omega-3.

PRODUCTOS LÁCTEOS Y DERIVADOS:

- Las primeras domesticaciones de animales ocurrieron en China y Mongolia.
- Posteriormente aparecieron los primeros rebaños de ovejas en Irak y Rumania (9000 a. C).
- La domesticación de vacas data de alrededor del 6000 a. C en las orillas del lago Neuchâtel, Suiza, donde se encontraron las primeras evidencias de productos de leches fermentadas (cuajadas).
- Las leches fermentadas son derivados lácteos muy utilizados por su mayor digestibilidad y durabilidad con respecto a la leche de procedencia.
- Nutricionalmente los productos lácteos son excelente fuente de proteína de alto valor biológico, minerales (calcio, fósforo, potasio) y de vitaminas (vitamina A, D, riboflavina, ácido fólico y vitamina B12).

CARNE FRESCA:

- Los conocimientos acerca del consumo de carnes en la alimentación humana se remontan hasta el Neolítico,
- Ello provocó el desarrollo de una variedad de técnicas y métodos de conservación de la carne (salazones, desecados, ahumados).
- Desde el punto de vista nutricional, la abundancia de proteínas de elevado valor biológico, así como su riqueza en hierro y otros minerales y vitaminas, hacen de las carnes un alimento óptimo que debe ser incluido en la alimentación humana de forma racional.
- Las carnes son una buena fuente de minerales: potasio, sodio, cinc, fósforo y hierro.
- Con respecto a las vitaminas, proveen sobre todo las del tipo B.

8º.UN DESAYUNO IDEAL.

- Es fundamental en todas las edades y especialmente en mayores y niños.
- Debe aportar entorno al 25% de las necesidades energéticas diarias.
- Debe estar compuesto como mínimo por:
 - Leche o productos lácteos.
 - Pan, cereales y derivados.
 - Frutas ó zumos de frutas.



- Puede fraccionarse en dos tomas: el desayuno como tal y “la media mañana”.
- Deben completarse los tres grupos de alimentos citados como indispensables.
- Como norma NO se debe suprimir el desayuno o hacerlo incompleto.
- Los productos de bollería y repostería industrial deben tomarse esporádicamente, no más de 2 veces por semana.
- Debe estar compuesto de:
- Leche: entera/semidesnatada
- Productos lácteos: yogurt, queso, cuajada.
- Cereales: pan, galletas, cereales de desayuno.
- Frutas naturales.
- Mermeladas de fruta.
- Embutidos y fiambres no grasos como:
- Jamón serrano
- Jamón cocido
- Chóped.
- Chóped de pavo



Plato de jamón serrano



Fiambres no grasos



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 21 – AGOSTO DE 2009

13. BIBLIOGRAFIA.

- Grüner, H, Metz, R y Gil Martínez, A. (2008). "*Procesos de cocina*". Editorial Akal.

Autoría

- Nombre y Apellidos: Miguel Ángel Gil Sánchez
- Centro, localidad, provincia: IES Hurtado de Mendoza, Granada, Granada.
- E-mail: migueoscar41@hotmail.com