



Aprendamos de *dieta* *mediterránea*

Es una forma de vida que promueve el bienestar físico, mental y social de las personas.

La dieta mediterránea es baja en grasas saturadas, alta en grasas monoinsaturadas, rica en antioxidantes, fibra e hidratos de carbono integrales. Prioriza el consumo de pescados, aceite de oliva, frutas, verduras, cereales integrales, legumbres, frutos secos e ingesta moderada de vino. Considera siempre preparaciones y productos frescos, mínimamente procesados.



El consumo de esta dieta ha demostrado múltiples beneficios para la salud. La UNESCO la reconoció como patrimonio cultural inmaterial de la humanidad en el año 2010.

Origen de la dieta mediterránea

Es un concepto que se genera a mediados del siglo pasado, basado en la baja tasa de mortalidad por enfermedad cardiovascular que presentaban los habitantes de algunos países ubicados en la zona del mar Mediterráneo.

En los años 60, se realizó un análisis epidemiológico de los hábitos dietéticos de las personas y su relación con las enfermedades cardiovasculares llamado "el estudio de los 7 países", que incluyó a Japón, Estados Unidos, Finlandia, Holanda, la ex-Yugoslavia, Italia y Grecia. En éste se pudo evidenciar que la mayoría de esas naciones tenían un consumo de grasa similar en cantidad total, pero con diferencias en el tipo de comida.

Mientras en Estados Unidos el consumo estaba centrado en las grasas saturadas, en los países mediterráneos, predominaba la grasa monoinsaturada y polinsaturada provenientes del aceite de oliva, frutos secos y pescados, principalmente.

En España se realizó el estudio clínico llamado PREDIMED (Prevención con Dieta Mediterránea), en el cual se incluyeron 7.500 participantes de entre 55 y 80 años con un elevado riesgo cardiovascular. Éstos fueron separados en 3 grupos: uno recibió dieta mediterránea con aceite de oliva, otro dieta mediterránea con frutos secos y un tercero de control comió solo una dieta baja en grasas. Este trabajo evidenció que quienes siguieron una dieta mediterránea, tanto con aceite de oliva como con frutos secos, presentaron una reducción en torno al 30% de su riesgo de sufrir algún evento cardiovascular mayor.

Beneficios



Reducción riesgo cardiovascular: La enfermedad cardiovascular es la primera causa de muerte en Chile y en países desarrollados, como la hipertensión arterial, el infarto agudo al miocardio, accidente cerebrovascular, entre otros. La dieta mediterránea podría reducir el riesgo de sufrir eventos cardiovasculares mayores hasta en un 30%.

Menor probabilidad de desarrollar cáncer: El cáncer se ubica en la segunda causa de muerte en Chile y países desarrollados. Está demostrado que los componentes de las frutas y verduras como carotenoides, vitaminas C y E y antioxidantes, protegen las moléculas del daño oxidativo y potencian al sistema inmune. Debido a lo anterior, el consumo de frutas y verduras, ayuda a proteger a las células y reducir la posibilidad de desarrollar cáncer.



El sobrepeso y la obesidad se asocian a todos los tipos de cáncer. Mantener un peso adecuado, con una alimentación saludable como la dieta mediterránea, disminuye el riesgo.



Reducción riesgo de enfermedades neurodegenerativas:

Los polifenoles -antioxidantes presentes en el vino, verduras y frutas- son un componente importante de la dieta mediterránea, y podrían ejercer una acción protectora en el cerebro. Estos compuestos actuarían contra procesos de oxidación en el cerebro, reduciendo el daño generado por los radicales libres. Existe evidencia científica que el consumo moderado de vino reduce el riesgo de desarrollar demencia.

Reducción riesgo de diabetes tipo 2: Los componentes de la dieta mediterránea como el omega 3, la fibra, las grasas de buena calidad y los alimentos de bajo índice glicémico -además de la preferencia de alimentos naturales mínimamente procesados- ayudan a reducir el riesgo de desarrollar diabetes tipo 2.



La dieta mediterránea podría ayudar a mantener un adecuado control del peso y prevenir diabetes tipo 2.



Reduce el riesgo de mortalidad global, promueve una mayor longevidad y mejora la calidad de vida.

Las claves de la dieta



Las principales características son:

- Alto consumo de grasas de buena calidad (monoinsaturadas y polinsaturadas), principalmente en forma de aceite de oliva y consumo frecuente de pescados grasos (Trucha, mero, albacora, atun, sardinas, jurel).
- Consumo moderado de cereales, de preferencia integrales (pan, arroz y pasta), además de un frecuente consumo de frutos secos, legumbres y frutas.
- Consumo bajo de carnes rojas y moderado de productos lácteos fermentados.
- Bajo consumo de grasas saturadas provenientes de las carnes rojas y productos derivados: embutidos, (incluidos subproductos de pavo como jamón, salchichas, longanizas), interiores, mantequilla, crema, quesos, frituras. Sólo algunas veces al mes.
- Preferencia de preparaciones frescas y poco procesadas.
- Uso de especias y condimentos en las preparaciones.

Pirámide alimentaria mediterránea

(Fuente: Fundación Dieta Mediterránea, Barcelona)



Consumo de líquido (agua, infusiones) de forma diaria.



Ejercicio diario (30 min al día, 150 min/semana).



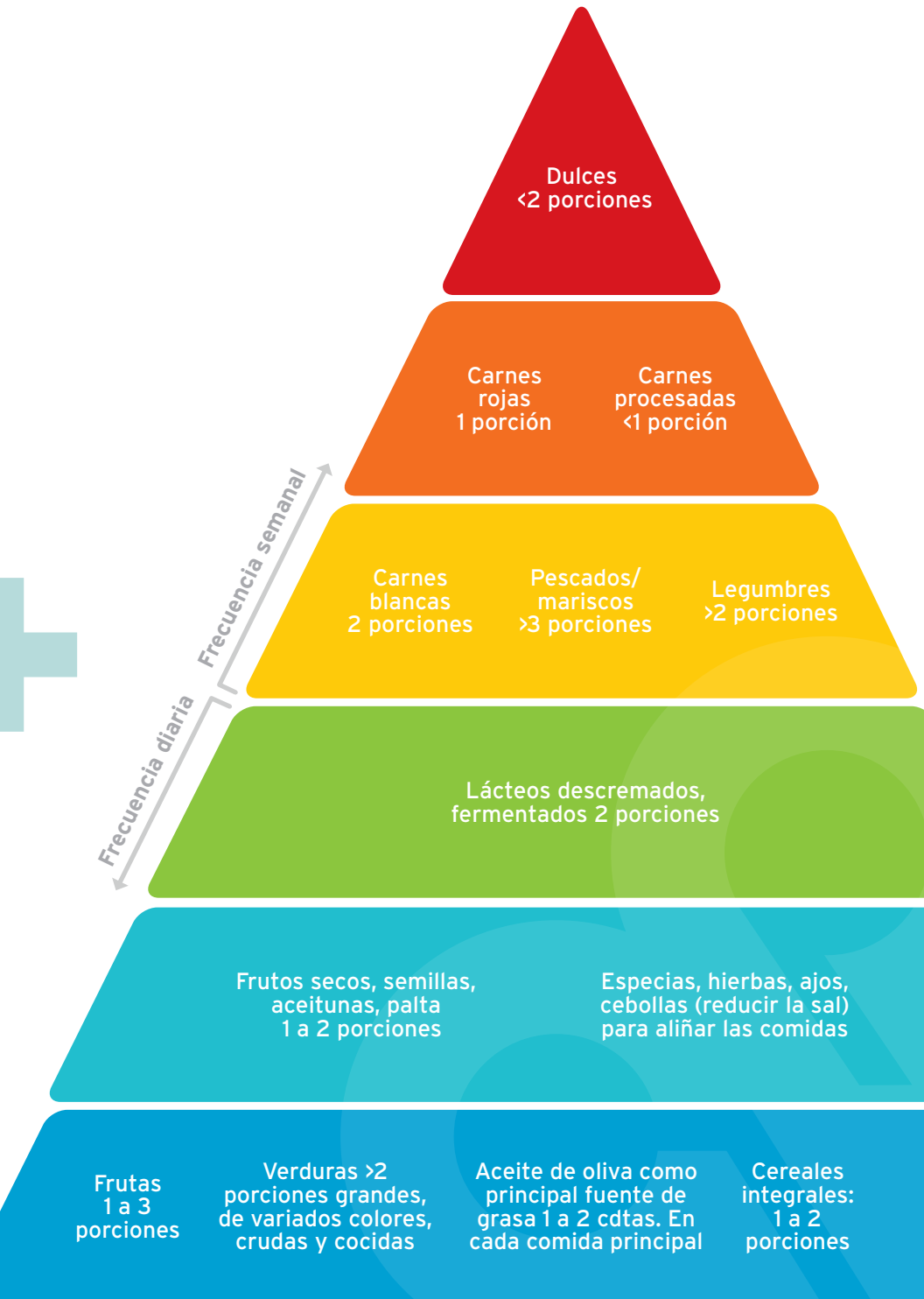
Preferencia de alimentos naturales y mínimamente procesados.



Convivencia.



Descanso adecuado.





Dieta mediterránea: *¿se puede desarrollar en Chile?*

La zona central de Chile corresponde a uno de los cinco ecosistemas con producción agropecuaria de tipo mediterránea en el mundo.

Considerando los altos índices de obesidad, diabetes tipo 2, enfermedades cardiovasculares y cáncer en nuestro país, sumado a los beneficios de la dieta mediterránea, debiese ser el patrón de alimentación elegido para nuestra población.

Zonas mediterráneas en el mundo



Ejemplo de menú mediterráneo

Desayuno

- 1 infusión sin azúcar.
- 2 rebanadas de pan integral con 1/2 de palta chica y 1 trozo de queso fresco.

Colación AM

- 1 puñado de frutos secos o 1 fruta natural.

Almuerzo

- 1 plato de legumbres (lentejas, garbanzos, porotos, entre otros) sin embutidos ni queso rallado.
- Ensalada de pepino con tomate, especiada con eneldo y aliñada con 1 a 2 cucharaditas de aceite de oliva.
- 1 porción de fruta fresca.

Media tarde

- 1 yogurt natural descremado con 3 cucharadas de avena con semillas y 1 a 1/2 puñado de frutos secos.

Cena

- Trucha al horno con verduras y quínoa.
- Ensalada de apio, 1/2 manzana verde chica y nuez trozada, aliñada con 1 a 2 cucharaditas de aceite de oliva, limón y especias.
- 1 porción de fruta fresca.



Centro de Nutrición y Diabetes

Av. Manquehue 1410, piso 2
Teléfonos: 22910 1077 - 22210 1211
E-Mail: preveniressalud@alemana.cl
www.alemana.cl

**Centro de
Nutrición y
Diabetes**



Ficha Coleccionable Clínica Alemana de Santiago N°46 / 2° Edición / Julio 2021

Representante Legal: Cristián Piera, **Coordinación General:** Carolina Jara,
Comité Editorial: Dra. Jannifer Humphreys, nutrióloga.
Andrea Valenzuela y Barbara Schmitz, nutricionistas, y Alejandra Krefft.



Alemana[®]

Si es tu salud, es la Alemana.[®]

**Clínica Alemana
Vitacura**

Av. Vitacura 5951
Vitacura
Teléfono: (56) 22910 1111

**Clínica Alemana
de La Dehesa**

Av. José Alcalde Délano 12205
Lo Barnechea
Teléfono: (56) 22910 7000

**Clínica Alemana
Centro Médico de Chicureo**

Camino Chicureo, Lote A-2, s/n
Colina
Teléfono: (56) 22910 4000