

Dieta mediterránea sostenible, un estilo de vida

La dieta mediterránea se basa en alimentos frescos, locales y de temporada, utiliza técnicas culinarias sencillas, tradicionales de cada lugar, principalmente platos de cuchara, comidas en familia a diario, práctica de ejercicio físico moderado y diario, y ocio al aire libre. Es respetuosa con el medio ambiente.

¿Qué comer?

Alimentos frescos, locales y de temporada ... nos cuidamos nosotros, cuidamos el medio ambiente y apoyamos la economía de la zona.



Fruta: 3 raciones al día. 1 ración = 120-200 g en crudo y limpio.

Verduras y hortalizas: 2 raciones al día. 1 ración = 150-200 g en crudo y limpio. Todos los días una ensalada y una ración cocinada que puede prepararse sola o acompañar o añadir a legumbres, arroz...

Legumbres: 2 a 4 raciones por semana. 1 ración = 60-80 g en crudo. Acompañadas por verduras, cereales y/o pequeñas porciones de carnes, pescados o huevos, pueden ser consideradas "platos únicos". Representan la principal fuente de proteínas vegetales, aportan fibra, carbohidratos, vitaminas y minerales, son también un excelente antioxidante que contrarresta el envejecimiento natural. Fácil conservación en seco.



Aceite de oliva virgen: 3 a 6 raciones al día. 1 ración = 10 ml. El aceite culinario sobrante debe depositarse en los circuitos de reciclado.

Cereales: 4 a 6 raciones al día. 1 ración = 60-80 g pasta, arroz, 40-60g pan. Priorizar los integrales o elaborados con harinas de grano entero.

Frutos secos: crudos, sin sal y sin azúcar. 3 a 7 raciones por semana. 1 ración = 20-30 g sin cáscara.



Pescado: 3 a 4 raciones por semana, al menos 2 raciones preferiblemente pescado azul. 1 ración = 125-150 g. Rechazar los "pezqueñines", lo que contribuye a una mayor sostenibilidad.

Huevos: 3 a 4 raciones por semana. 1 ración = 1-2 huevos.

Carnes blancas: 3 a 4 raciones por semana. 1 ración = 100-125 g. Carne de conejo y aves de corral. Retirar la grasa visible antes de cocinar.

Lácteos: 2 a 4 raciones al día. 1 ración = 80-125 g queso fresco, 40-60 g queso curado, 200-250 ml leche o yogur (natural y sin azúcar ni edulcorantes artificiales).



Agua: La mejor bebida para comer es el agua. Se recomienda de 4 a 6 vasos al día. Incorporar la ingesta de agua y otros líquidos hasta completar en torno a los 2,5 litros/día.

Si hace mucho calor o se realiza una actividad física intensa, se debe aumentar el consumo de líquidos.

Limitar al máximo las bebidas refrescantes carbonatadas o no, endulzadas con azúcar, fructosa o edulcorantes artificiales.

Evitar la ingesta de bebidas muy calientes o muy frías.

¿Cómo?

En familia y con conciencia plena

La dieta mediterránea requiere un tiempo y un espacio adecuado, evitando distracciones innecesarias como televisión, móviles, etc. La comida en familia es una medida para mejorar la calidad de la dieta, reducir el sobrepeso y mejorar los resultados educativos y sociales. Estar sentados alrededor de la mesa facilita la comunicación, es una oportunidad para disfrutar de la comida y de la compañía.

La alimentación con conciencia plena, Mindful eating, es valorar lo que tienes, tu cuerpo, las personas que están contigo y todo lo que te rodea; es el interés por los alimentos, su origen, sus nutrientes, su color, su textura, su sabor, el tamaño de las raciones; es comer lento "Slow food", masticar bien cada bocado, lo que conlleva disfrutar más, hacer mejores digestiones y comer menos (al masticar también se desencadenan las señales de saciedad).



¿Cuándo?

Nos guiamos por el sol. Los ritmos circadianos.

Los ritmos circadianos son ritmos biológicos de carácter periódico que se manifiestan a lo largo de 24 horas de un día. Se regulan principalmente por el ciclo luz-oscuridad naturales: durante el día aumentan los niveles de hormonas, como los corticoides, que nos hacen estar más activos, y a últimas horas del día y durante la noche, aumentan los niveles de hormonas que facilitan el descanso y el sueño. Ajustar los horarios de comidas, de sueño, de ejercicio físico, etc. a los ritmos circadianos tiene beneficios para la salud. Se recomienda:

- Mantener horarios regulares.
- Empezar el día con un buen desayuno (sin azúcares libres).
- Realizar de 4 a 5 comidas al día, con calidad nutricional y que la mayor parte de los alimentos se consuman en las primeras horas, aligerar las cenas y hacerlas de forma temprana (recomendable de 8:30 - 9:00 horas).
- Dormir de 7 a 8 horas evitando ruidos y luz nocturna.

Todo esto va a repercutir positivamente en nuestro bienestar y en nuestra salud.



Moderar el consumo de carnes rojas y de carnes procesadas en todos sus formatos para evitar el incremento del riesgo para la salud y el importante impacto medioambiental que supone un consumo elevado, eligiendo productos de excelente calidad, procedimientos culinarios sin contacto directo con el fuego y, siempre, con el acompañamiento de una guarnición de hortalizas frescas.

Reducir los procesados al máximo posible. Los procesados aportan un exceso de sal, grasas saturadas y grasas trans y azúcares libres.

Son alimentos procesados:

- Los alimentos precocinados y los snacks (patatas fritas de bolsa, chucherías, palomitas de microondas, etc.).
- Comidas preparadas.
- Las carnes y pescados que se han tratado mediante salazón, curado o ahumado (embutidos de carne, salchichas, beicon, anchoas, salmón ahumado, etc).
- Los dulces industriales (bollería, pastelería, galletas, helados, etc.).

Son azúcares libres: el azúcar común añadido a los alimentos por los fabricantes, los cocineros o los consumidores, así como los azúcares presentes de forma natural en la miel, los zumos de fruta y los concentrados de jugo de fruta.