

10 principios nutricionales de la Dieta Mediterránea

Idioma

Español

El patrón alimentario mediterráneo fue “descubierto” y estudiado por primera vez por Ancel Keys y su equipo internacional en los años 50 del siglo XX. Los resultados de sus investigaciones fueron posteriormente confirmados y reconocidos por la OMS – Organización Mundial de la Salud, revelándose su importancia como factor preventivo de enfermedades y protector de la salud humana.

La Dieta Mediterránea se caracteriza por un conjunto de 10 principios nutricionales:

1. Frugalidad y cocina simple que tiene en su base la variedad y riqueza de nutrientes contenidos en las sopas, cocidos, guisos,..
2. Elevado consumo de productos vegetales en detrimento del consumo de productos alimentarios de origen animal, principalmente productos hortícolas, frutas, cereales poco refinados, legumbres secas y frescas, frutos secos y oleaginosos.
3. Consumo de productos vegetales producidos localmente o de proximidad, frescos y estacionales;
4. Consumo de aceite como principal fuente de grasa;
5. Consumo moderado de lácteos;
6. Utilización de hierbas aromáticas para condimentar;
7. Consumo más frecuente de pescado y menos frecuente de carnes rojas y de grasas animales;
8. Consumo moderado de vino y sólo en las comidas principales;
9. Agua como principal bebida a lo largo del día;
10. Convivialidad y vivencias compartidas alrededor de la mesa.