

Organizador



FESNAD  
FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE NUTRICIÓN  
www.fesnad.org

Con la colaboración de:



Fesnad está formada por:



Han colaborado con el  
Banco de Alimentos de  
Madrid



Con el apoyo de:



# DIETA MEDITERRÁNEA

## EN TIEMPOS DE PANDEMIA

Ahora,  
más que  
nunca



DÍA NACIONAL DE LA NUTRICIÓN  
XX EDICIÓN | 28 DE MAYO 2021

# Decálogo FESNAD de la Dieta Mediterránea (DNN, 2021)

01



## Utilizar el aceite de oliva preferiblemente "virgen extra" como principal grasa de adición

Es el aceite más utilizado en la cocina mediterránea, y también en crudo. Es un alimento rico en vitamina E, beta-carotenos, ácidos grasos monoinsaturados (oleico), y componentes bioactivos (polifenoles), que le confieren propiedades cardioprotectoras, entre otros beneficios para nuestra salud. Este alimento representa un tesoro ("oro líquido") dentro de la dieta mediterránea, y ha perdurado a través de siglos entre las costumbres gastronómicas regionales, otorgando a los platos un sabor y aroma únicos.

04



## Los alimentos poco procesados, frescos y de temporada son los más adecuados y garantía de una mayor sostenibilidad

Los alimentos poco procesados, frescos y de temporada son los más adecuados. Es importante aprovechar los productos de temporada ya que, sobre todo en el caso de las frutas y verduras, nos permite consumirlas en su mejor momento, tanto a nivel de aporte de nutrientes y componentes bioactivos, como por su aroma y sabor. Además, estaremos contribuyendo a la sostenibilidad alimentaria de nuestro planeta.

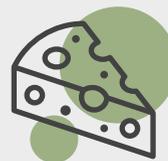
02



## Consumir alimentos de origen vegetal en abundancia: frutas, verduras, legumbres y frutos secos. También especias y hierbas aromáticas

Las verduras, hortalizas y frutas son la principal fuente de vitaminas, minerales y fibra de nuestra dieta y nos aportan al mismo tiempo, una gran cantidad de agua. Es fundamental consumir 5 raciones de fruta y verdura a diario. Gracias a su contenido elevado en antioxidantes y fibra pueden contribuir a prevenir, entre otras, algunas enfermedades cardiovasculares y algunos tipos de cáncer. Las legumbres son una magnífica fuente de nutrientes, como hidratos de carbono complejos, fibra, y proteína.

05



## Consumir diariamente productos lácteos: principalmente leche, yogures y quesos

Nutricionalmente se debe destacar que los productos lácteos (leche, yogur y quesos) son excelentes fuentes de proteínas de alto valor biológico, minerales (calcio, fósforo, etc.) fundamentales para la salud ósea, y vitaminas (ej. vitamina D). El consumo de leches fermentadas (yogur, etc.) se asocia a una serie de beneficios para la salud, porque estos productos contienen microorganismos vivos capaces de mejorar el equilibrio de la microbiota intestinal. Es importante no optar por los lácteos y derivados azucarados.

03



## El pan y los alimentos procedentes de cereales (pasta, arroz y especialmente sus productos integrales) deberían formar parte de la alimentación diaria

El consumo diario de pasta, arroz y cereales es indispensable por su composición rica en carbohidratos. Nos aportan una parte importante de energía necesaria para nuestras actividades diarias. Es muy importante optar por las variedades integrales. La pasta y arroz constituyen una magnífica herramienta dietética para introducir otros grupos de alimentos (ej. verduras, pescados, etc.) en determinados grupos de edad, como la población infantil.

06



## Elegir carnes magras (pavo, pollo, etc.). La carne roja y las procesadas (hamburguesas, embutidos...) se tendrían que consumir con moderación

El consumo excesivo de grasas animales no es bueno para la salud. Por lo tanto, se recomienda el consumo en cantidades pequeñas, preferentemente carnes magras, y formando parte de platos a base de verduras y cereales, como pastas, arroces.

07



## Consumir pescados y mariscos frecuentemente y huevos

Los pescados son una buena fuente de proteínas de elevada calidad, vitamina D y yodo, y son muy ricos en ácidos grasos poliinsaturados omega-3, especialmente los pescados azules. Se recomienda el consumo de pescado azul como mínimo una o dos veces a la semana.

Los huevos contienen proteínas de muy buena calidad, grasas y muchas vitaminas y minerales que los convierten en un alimento muy rico en nutrientes. El consumo de tres o cuatro huevos a la semana es una buena alternativa.

09



## El agua es la bebida por excelencia en el Mediterráneo

El agua es fundamental en nuestra dieta para una adecuada hidratación, y debe ser la bebida de elección. La Dieta Mediterránea es, además, rica en alimentos con alto contenido en agua (frutas, verduras, sopas frías). El vino es un componente en la Dieta Mediterránea tradicional, opcional y exclusivamente para la población adulta y en el contexto de una dieta equilibrada.

08



## La fruta fresca tendría que ser el postre habitual. Los dulces, pasteles y helados deberían consumirse ocasionalmente

Las frutas son alimentos muy nutritivos y bajos en energía, que aportan color y sabor a nuestra alimentación diaria, y son también una buena alternativa de elección a media mañana y como merienda.

10



## El estilo de vida mediterráneo es tan importante como comer adecuadamente

Mantenerse físicamente activo y realizar cada día un ejercicio físico adaptado a nuestras capacidades es muy importante para conservar una buena salud. Una mayor adherencia a la Dieta Mediterránea contribuye a un mejor control del peso corporal. La socialización en las comidas, característica de los pueblos mediterráneos, ayuda también a una mayor convivialidad y equilibrio emocional.