

La dieta mediterránea

Ficha informativa No. 9.386

Series sobre alimentos y nutrición|Salud

Por J. Haas, L. Bellows, S. Ganster y R. Moore*

¿Qué es la dieta mediterránea?

La dieta mediterránea, conocida también como la «dieta mediterránea griega» o «Plan de la dieta mediterránea», es una dieta en el sentido de que describe un patrón dietético característico de los que viven en las regiones alrededor del mar Mediterráneo. Aunque se le llama «dieta», la dieta mediterránea no se trata de reducir las calorías y restringir los alimentos como muchas dietas que son tendencias populares en los Estados Unidos hoy en día. En realidad es una forma de vida que implica disfrutar de una amplia variedad de alimentos completos y nutritivos con amigos y familiares, así como practicar un estilo de vida activo. Ancel Keys, en su libro *Seven Countries Study* (Estudio de siete países) publicado en 1970, fue quien llamó la atención por primera vez sobre este patrón de alimentación. El histórico estudio se basó en la observación de que los residentes de las regiones alrededor del mar Mediterráneo tenían los índices más bajos de cardiopatía coronaria (CHD) de todas las regiones estudiadas. La figura 1 sirve como ejemplo de cómo los componentes de la dieta mediterránea pueden adaptarse para tener un estilo de vida saludable.

Las características de la dieta mediterránea son las siguientes:

- Granos integrales, formados por todas las partes del grano; el salvado, el endospermo y el germen. Cada una de estas partes tiene nutrientes saludables, que se pierden o reducen cuando se refinan en productos como la harina blanca.
- Una amplia variedad de verduras y frutas, que a menudo se consumen por temporada y de forma local.
- Las legumbres, las nueces y las

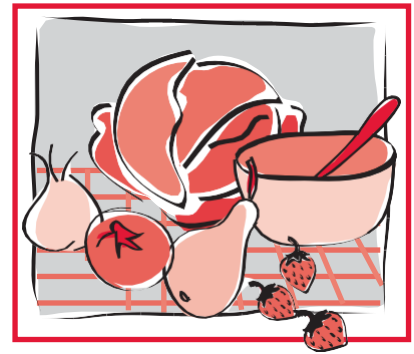
semillas como la fuente principal de proteínas vegetales en la dieta.

- El aceite de oliva como principal fuente de grasa, que sustituye a las grasas menos saludables como la mantequilla.
- Los mariscos, las aves de corral y los huevos se consumen con más frecuencia que otras carnes.
- Cantidades moderadas de productos lácteos, principalmente como yogur y queso, se consumen unas cuantas veces a la semana.
- Vino tinto, que se consume moderadamente con las comidas.
- Actividad física: Al menos 30 minutos al día la mayoría de los días de la semana.
- Mucha agua para mantenerse hidratado.
- Hierbas frescas y especias, que se añaden a los platillos para mejorar el sabor y el color en lugar de usar un exceso de sal.

La dieta mediterránea es adecuada para todas las edades. Ya sea joven o viejo, es posible adaptar la dieta Mediterránea al estilo de vida de cualquiera. De hecho, es más probable que los niños que aprenden a consumir amplia variedad de alimentos nutritivos y actividad física desde una edad temprana seguirán disfrutando y practicando hábitos saludables durante todas sus vidas. Consulte **la tabla 1** donde encontrará una lista de los alimentos comunes de la dieta mediterránea.

Beneficios de la dieta mediterránea para la salud a largo plazo

Diversos estudios observacionales realizados en Europa y los Estados Unidos mostraron que el seguimiento de la dieta mediterránea se asoció a un menor riesgo de diversas enfermedades y mortalidad en general. De hecho, *cuanto mejor*



Datos breves

- La dieta mediterránea fomenta el disfrute de una amplia variedad de alimentos completos y nutritivos y un estilo de vida activo.
- Los platillos de la dieta mediterránea suelen incluir ingredientes como tomates frescos, aceite de oliva, ajo, hierbas aromáticas y especias.
- Seguir la dieta mediterránea puede disminuir el riesgo de desarrollar enfermedades cardiovasculares.
- La dieta Mediterránea no

*J. Haas, especialista de la Extensión de la Universidad Estatal de Colorado y asociado de investigación; L. Bellows, especialista en alimentación y nutrición de la Extensión y profesor asistente; y S. Ganster y R. Moore, ex estudiantes de posgrado. 4/2014

© Extensión de la Universidad del Estado de Colorado 4/14.



se siguió la dieta mediterránea *menor fue la incidencia* de ciertas enfermedades, entre ellas:

- Cáncer
- Enfermedad cardiovascular
- Síndrome metabólico
- Enfermedad de Alzheimer
- Enfermedad de Parkinson

Síndrome metabólico

El síndrome metabólico se diagnostica cuando una persona tiene al menos 3 de las siguientes afecciones: Obesidad abdominal (cintura grande); triglicéridos altos; colesterol HDL bajo (el colesterol "bueno"); presión arterial alta y/o niveles altos de azúcar en la sangre en ayunas. En conjunto, estos factores aumentan el riesgo de enfermedades cardíacas, diabetes y otros problemas de salud.

Las investigaciones sobre la dieta mediterránea siguen demostrando los beneficios que significa esta alimentación para la salud. En fechas recientes, los especialistas realizaron un importante estudio en España que investigaba la dieta mediterránea y su relación con las enfermedades cardiovasculares. Descubrieron que los participantes que tenían un alto riesgo cardiovascular y que siguieron una dieta mediterránea recomendada tuvieron un riesgo 30 % menor de padecer un evento cardiovascular en comparación con aquellos que siguieron una dieta recomendada baja en grasas.

De qué manera los alimentos de la dieta mediterránea contribuyen a la salud

- **Las frutas y verduras** son bajas en calorías, con gran densidad de nutrientes, con alto contenido de fibra y abundantes en compuestos bioactivos beneficiosos como los antioxidantes que ayudan a proteger el cuerpo contra las toxinas. Las investigaciones muestran que un mayor consumo de frutas y verduras está asociado con un menor riesgo de contraer diversas enfermedades crónicas.
- **Los granos integrales** se procesan muy poco o no se procesan, y por lo tanto conservan un alto contenido nutricional, incluida la fibra, vitaminas del complejo B, minerales (magnesio, hierro y selenio), y fitoquímicos.

Los investigadores han descubierto que el consumo de fibra dietética puede reducir la presión arterial, el colesterol, el índice de masa corporal (IMC) y los triglicéridos.

- **Las legumbres** son una buena fuente de proteínas, minerales, fibra, carbohidratos complejos y ácidos grasos poliinsaturados. Los resultados sugieren que el aumento del consumo de leguminosas está asociado con un menor riesgo de cardiopatía coronaria, obesidad, diabetes tipo 2 y algunos tipos de cáncer.
- **Los mariscos y el aceite de oliva** son fuentes excelentes de ácidos grasos monoinsaturados (AGMI), saludables para el corazón y bajos en grasas saturadas. Las investigaciones muestran que los AGMI aumentan el colesterol HDL (bueno), lo cual actúa como un mecanismo protector adicional contra la cardiopatía coronaria. El aceite de oliva posee propiedades antiinflamatorias, antioxidantes y contra la coagulación. Los mariscos, especialmente los pescados grasos como el salmón, el atún y las sardinas, son una excelente fuente de ácidos grasos omega-3 EPA y DHA. Los beneficios para la salud asociados con los ácidos grasos omega-3 incluyen la reducción del riesgo de ataque cardíaco y accidente cerebrovascular. Para obtener más información sobre los beneficios de los ácidos grasos omega-3, consulte la ficha informativa [Ácidos grasos omega-3](#).

Cómo seguir la dieta mediterránea

- **Empezar poco a poco:** Seguir la dieta mediterránea puede parecer abrumador al principio. Sin embargo, no tiene por qué ser una decisión de hacer un cambio radical. De hecho, seguir todas las indicaciones de la dieta mediterránea cada día de la semana no es necesario para mejorar la salud. Algunas personas pueden experimentar beneficios de salud al comenzar a seguir solo una o dos partes de la dieta.
- **Hacer cada cambio gradualmente:** Algunas personas pueden sentirse agobiadas por la dieta mediterránea, pero si se realizan los cambios gradualmente, seguir la dieta puede ser más cómodo. Por ejemplo, puede comenzar incluyendo al menos 30 minutos de actividad física al día o consumiendo al menos 2 a 3 frutas y verduras al día. Esto se puede hacer a un ritmo que sea cómodo, y conforme pase el tiempo, se van integrando más cambios.

- **Que sea sencilla:** Para seguir la dieta no necesita incluir panes artesanales griegos, aceite de oliva caro o una botella de vino tinto añejo. Muchos de los alimentos que forman parte de la dieta mediterránea se pueden encontrar en la mayoría de las tiendas de abarrotes. Algunos tips para considerar en la tienda de abarrotes:

- Trate de elegir más frutas y verduras que otros productos.
 - Seleccione los panes con grano entero o de trigo entero como el primer ingrediente enumerado en la etiqueta de información nutricional del producto.
 - Pruebe la pasta de trigo integral o el arroz integral en lugar del blanco.
 - Elija aceite de oliva extra virgen cuando necesite usar aceites o grasas para cocinar.
 - Si elige un vino, le servirá cualquier botella de vino tinto, incluso las botellas de menor costo tienen los mismos beneficios para la salud.
- **Que sea accesible:**
 - **Yogur griego vs. yogur regular:** A menudo, el yogurt griego es más caro que el yogurt regular. Sin embargo, hay poca diferencia en el valor nutricional en general de ambos. El yogurt griego es más espeso, es un poco menos ácido y suele tener una mayor concentración de proteínas, además de que puede tener menos calcio que el yogurt regular. Si elige yogurt regular puede ahorrar algo de dinero.
 - **Opciones de pescados:** El pescado fresco casi siempre es caro y difícil de conseguir en algunas áreas. El pescado fresco congelado puede estar más disponible y a veces es menos caro. El pescado enlatado es una buena alternativa para aquellos que tienen un presupuesto limitado o que no tienen acceso a pescado fresco o congelado. Pruebe el atún o el salmón enlatados. Si elige pescado fresco o congelado, existe una amplia variedad para elegir y los rangos de precios varían. Cuando sea posible, elija pescado graso como salmón o atún pues representan una buena fuente de ácidos grasos omega-3.
 - **Sustituir la carne roja con huevos, legumbres y nueces:** Reemplace las carnes más caras con huevos, legumbres y nueces menos caros para ahorrar dinero. Las legumbres y las nueces

son excelentes fuentes de proteínas vegetales saludables para el corazón.

- **Frutas y vegetales:** Cuanto menos gaste en carne, más dinero tendrá para comprar frutas y vegetales. Elija frutas y verduras que están en temporada, que a menudo están en oferta y son menos caras. Además, debido a que están en temporada, son más frescas y más nutritivas. Considere también las verduras congeladas o enlatadas, que no son caras y duran más en la alacena o en el congelador.

Diets similares a la dieta mediterránea

Los planes de alimentación como la dieta DASH (Dietary Approaches to Stop Hypertension, enfoques alimentarios para detener la hipertensión), así como las recomendaciones de nutrición del USDA, My Plate (mi plato de comida) y

las sugerencias para cambiar el estilo de vida de la American Heart Association, son muy similares al plan de alimentación saludable y estilo de vida de la dieta mediterránea. Sin embargo, la dieta mediterránea tiene un énfasis único en lo siguiente:

- Aceite de oliva
- Aceitunas
- Vino
- Hierbas frescas y especias para sustituir la sal

Es importante recordar que un plan de alimentación sano es solo un aspecto importante de un estilo de vida saludable. La actividad física, el sueño y el estrés reducido, entre otros factores, también deben considerarse como parte de una vida saludable en general.

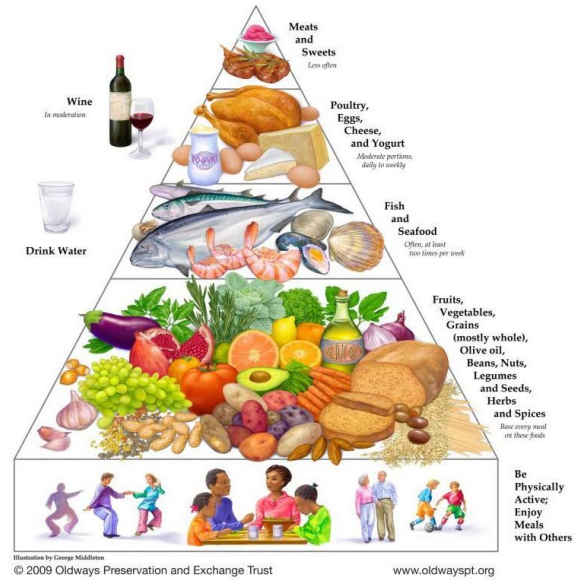


Figura 1. La pirámide alimentaria de la dieta mediterránea. Mientras mejor siga usted la dieta mediterránea, menor riesgo tendrá de padecer muchas enfermedades crónicas y eventos cardiovasculares.

Tabla 1. Alimentos comunes de la dieta tradicional mediterránea (esta lista no incluye todos los alimentos).

Granos enteros	Vegetales	Frutas	Proteína	Lácteos	Otros
Arroz integral	Alcachofas	Manzanas	Pistaches	Yogurt bajo en grasa/sin grasa o griego	Aceite de oliva
Avena	Arúgula	Duraznos	Almendras	Queso brie	Vino tinto
Trigo bulgur	Betabeles	Aguacates	Nueces	Queso manchego	Hoja de laurel
Cebada	Brócoli	Higos	Garbanzos	Queso feta	Albahaca
Farro	Pepinos	Aceitunas	Alubias	Queso ricotta	Menta
Bayas de trigo	Berenjena	Fresas	Frijoles rojos	Queso parmesano	Pimienta
Pasta	Cebollas	Tomates	Salmón		Especia de anís
Pan de grano entero	Espinacas	Melones	Atún		Comino
Cuscús	Papas	Uvas	Huevos		Ajo

Referencias

- Couto E, Boffetta P, Laggiu P, y otros. Patrón dietético mediterráneo y riesgo de cáncer en la cohorte EPIC. *Br. J. Cancer*. Abril 2011;104(9):1493-1499.
- Feart C, Cecilia Samieri, Virginie Rondeau, Helene Amieva, Florence Portet, Jean-Francois Dartigues, Nikolaos Scarmeas, Pascale Barberger-Gateau. Observancia de una dieta mediterránea, deterioro cognitivo y riesgo de demencia. *JAMA*. 2009;302(6):638-648.
- Kalogeropoulos N, Chiou A, Ioannou M, Karathanos VT, Hassapidou M, Andrikopoulos NK. Evaluación nutricional y microconstituyentes bioactivos (fitosteroles, tocoferoles, polifenoles, ácidos triterpénicos) en legumbres secas cocidas que se consumen habitualmente en los países mediterráneos. *Química de los alimentos*. Agosto 2010;121(3):682-690.
- Kastorini C-M, Milionis HJ, Esposito K, Giugliano D, Goudevenos JA, Panagiotakos DB. *El efecto de la dieta mediterránea en el síndrome metabólico y sus componentes: Un meta-análisis de 50 estudios y 534,906 personas*. *Revista del Colegio Americano de Cardiología*. 2011;57(11):1299- 1313.
- Ruiz-Canela M, Martínez-González MA. Aceite de oliva en la prevención primaria de enfermedades cardiovasculares. *Maturitas*. 2011;68(3):245-250.
- Rumawas ME, Meigs JB, Dwyer JT, McKeown NM, Jacques PF. Patrón dietético al estilo mediterráneo, menor riesgo de características de síndrome metabólico e incidencia en la cohorte de descendencia de Framingham. *Revista Americana de Nutrición Clínica*. 1 de diciembre de 2009 2009;90(6):1608-1614.
- Sofi F, Abbate R, Gensini GF, Casini A. Acumulación de pruebas de los beneficios de la adhesión a la dieta mediterránea

en la salud: una revisión sistemática y metanálisis actualizados. *Revista Americana de Nutrición Clínica*. 1 de noviembre, 2010 2010;92(5):1189-1196.

Tangney CC, Kwasny MJ, Li H, Wilson RS, Evans DA, Morris MC. El seguimiento de un patrón dietético de tipo mediterráneo y el deterioro cognitivo en una población comunitaria. *La revista Americana de Nutrición Clínica*. 1 de marzo de 2011 2011;93(3):601-607.

Trichopoulou A, Lagiou P. Dieta mediterránea tradicional y saludable: Una expresión de cultura, historia y estilo de vida. *Evaluaciones nutricionales*. Nov 1997;55(11):383-389.

Trichopoulou A, Vasilopoulou E. Dieta mediterránea y longevidad. *Revista británica de nutrición*. Diciembre 2000;84:S205-S209.

Willett WC. La dieta mediterránea: ciencia y práctica. *Nutrición para la salud pública*. 2006;9(1A):105-110.

Departamento de Agricultura de los EE.UU.,
Departamento de Salud y Servicios
Humanos de EE.UU. Pautas dietéticas para
los estadounidenses, 2010. 7ma. edición,
Washington, DC: Oficina de impresión del
Gobierno de los Estados Unidos; 2010.

Cooperación entre la Universidad Estatal de Colorado, el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos y los condados de Colorado.

Los programas de la Extensión de la CSU están disponibles al público sin discriminar a nadie. No se pretende promocionar a los productos mencionados ni se implica una crítica de los productos que no se hayan mencionado.