

3.1. La dieta mediterránea

Alimentos básicos que componen la dieta mediterránea

Aceite de oliva



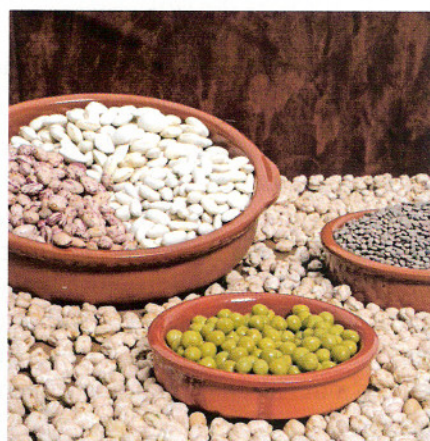
El aceite de oliva contiene grasas insaturadas de origen vegetal, más beneficiosas que las grasas animales saturadas de la mantequilla.

Cereales



Los cereales son ricos en glúcidos complejos, más saludables que los sencillos, como el azúcar.

Legumbres



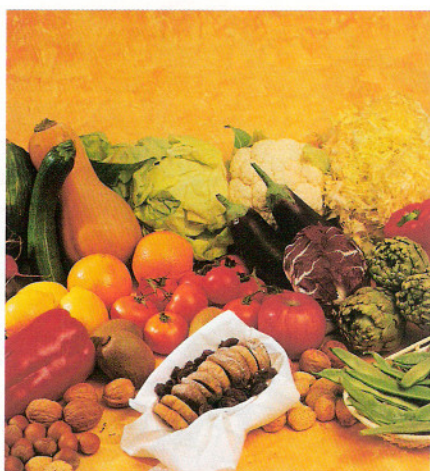
Las legumbres suministran un aporte equilibrado de nutrientes y fibra alimentaria.

Pescados



El pescado constituye una importante fuente proteica con menos colesterol que la carne.

Verduras y frutas



Las verduras y frutas son muy ricas en vitaminas, sales minerales y fibra.

Te interesa saber

El **aceite de oliva**, ya sea crudo o utilizado en guisos y frituras, ocupa un lugar destacado en la dieta mediterránea. Según el procedimiento seguido para su obtención, existen diferentes tipos de aceite de oliva:

- **Virgen.** Se extrae directamente al moler y exprimir las aceitunas.
- **Refinado.** Se obtiene calentando los residuos (orujo) del proceso anterior y tratándolos con disolventes químicos.
- **Puro.** Es una mezcla de los dos tipos anteriores.

Con el nombre de **dieta mediterránea** se designa la alimentación tradicional de los países del sur de Europa, entre ellos España, que actualmente se considera una de las más equilibradas y saludables.

Entre los numerosos beneficios de la dieta mediterránea, podemos citar su carácter preventivo de las enfermedades del aparato circulatorio provocadas por un exceso de colesterol, así como del estreñimiento (o dificultad para evacuar las heces), el cáncer de colon y la obesidad. Por otra parte, la gran variedad de platos que ofrece constituye uno de los principales atractivos de esta dieta desde el punto de vista culinario.

Actividades

- 12 ¿Se mantendrían los beneficios de la dieta mediterránea si se sustituyera el aceite de oliva por otro aceite vegetal, como, por ejemplo, el de palma? Razona tu respuesta.
- 13 El porcentaje de muertes por infarto de miocardio y trombosis es menor en España que en Estados Unidos. Teniendo en cuenta que la alimentación es un factor muy importante en el desencadenamiento de estas enfermedades, ¿qué beneficios reporta en este caso la dieta española frente a la estadounidense?