

# Capítulo 13

## Mapas gastronómicos: España Dieta mediterránea

# Historia

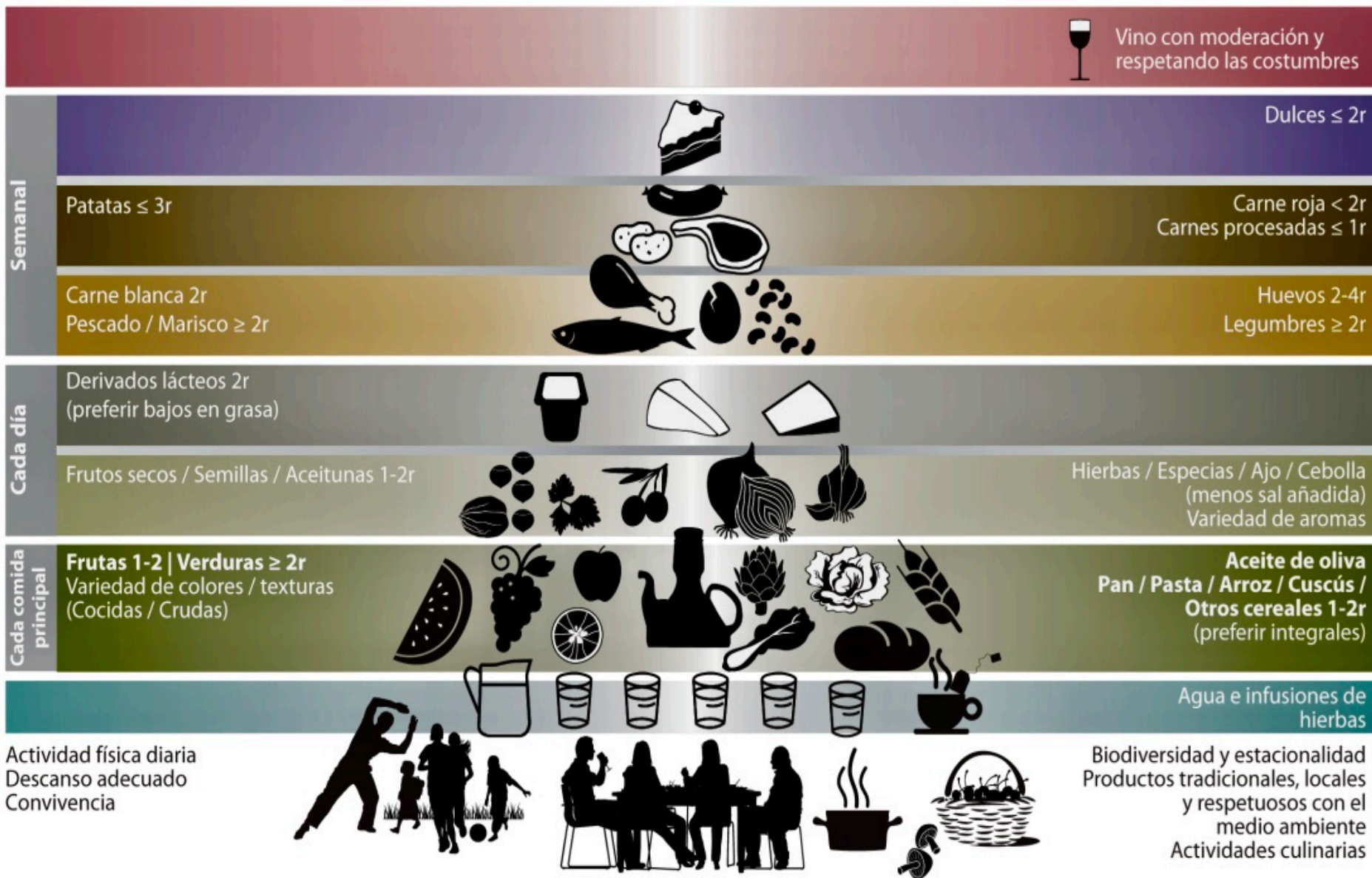
- La dieta mediterránea adquiere renombre en la década de 1960, por encontrarse en la isla de Creta una población en excelente estado de salud, a pesar de las carestías de alimentos causadas por la Segunda Guerra Mundial
  - Es una dieta asociada con bajos niveles de enfermedades cardíacas
- Se populariza en la década de 1990
- Se identifica con la dieta de la cuenca del Mediterráneo de los años 60

# Especificaciones alimentarias

Medida de la ración basada en la frugalidad y hábitos locales



Vino con moderación y respetando las costumbres



# Composición de la dieta

Alta en:

- omega-3
- antioxidantes
- fibra
- fitoquímicos

Baja en:

- grasa saturada

# Beneficios para la salud

## Mejora:

- la esperanza de vida
- el control del peso
- las funciones mentales
- la salud ocular
- la salud dental
- la fertilidad
- la posibilidad de tener bebés más sanos

## Disminuye el peligro de:

- diabetes
- artritis reumatoide
- cáncer
- Alzheimer
- Parkinson
- depresión
- enfermedades cardiovasculares

# Los estudios han demostrado que:

- presenta una nutrición adecuada
- reduce la mortalidad
- reduce la incidencia de enfermedades cardiovasculares y las muertes resultantes
- reduce la incidencia de cáncer y las muertes resultantes
- mejora el perfil lipídico
- mejora la función endotelial
- mejora la resistencia a la insulina
- reduce el riesgo de enfermedades neurodegenerativas

# Críticas

- Hay muy pocas críticas
- Algunos estudios no muestran ninguna mejoría en:
  - cognición
  - riesgo de cáncer de próstata y de cáncer de mama
- Puede ser una dieta cara

# Imágenes

- Pirámide de la dieta mediterránea:  
[https://dietamediterranea.com/piramidedm/piramide\\_CASTELLANO.pdf](https://dietamediterranea.com/piramidedm/piramide_CASTELLANO.pdf)