

## Episodio 10

### LA DIETA MEDITERRÁNEA

Estimado oyente en esta oportunidad, comparto contigo la Dieta Mediterránea. En los bellos lugares costeros e islas del Mar Mediterráneo de Grecia, España, Francia e Italia, las comidas son sinónimo de manjares deliciosos, además de muy nutritivos. Las personas de estos lares suelen ser muy saludables y longevas. Ellas han venido consumiendo a diario alimentos que incluyen el pescado, las frutas, las verduras, los frijoles, granos integrales, hierbas, nueces, aves y huevos. También ingieren moderadamente o muy poco, carnes rojas y productos lácteos, especialmente yogurt. El aceite de oliva extra virgen es el principal agregado de grasa en la Dieta Mediterránea. El aceite de oliva es rico en grasas monoinsaturadas, grasas estas que han demostrado reducir el colesterol total y los niveles de lipoproteínas de baja densidad (LDL o colesterol "malo"). Los frutos secos y las semillas que también tienen grasa monoinsaturada no faltan en los platos mediterráneos.

En la Dieta Mediterránea el vino está muy presente con moderación. El vino, señala La Federación para la Investigación del Vino y la Nutrición (Fivin), es el responsable del 25% de los efectos saludables de esta dieta.

Los polifenoles que se encuentran en ciertos alimentos como las uvas oscuras y por ende en el vino tinto, pueden ser un mecanismo potencial para la prevención de alteraciones cardiovasculares y metabólicas. Estos polifenoles tienen capacidad antioxidante, aumentan el colesterol bueno y contribuyen a mantener el sistema inmune en condiciones óptimas.

Las personas que siguen la fórmula nutricional de la Dieta Mediterránea optan por comer entre 7 y 10 porciones diarias de frutas y vegetales, granos enteros, pan y pasta. El aceite de oliva es la grasa que está presente en casi todas las comidas. El pescado lo consumen dos veces por semana: el atún, la caballa, el salmón, la trucha, el arenque y algunos mariscos. Las carnes rojas se usan en pocas cantidades, pero sí tienen en sus platos carnes blancas de aves. Sus lácteos se concentran más en el yogurt y algunos quesos. No falta el ajo, la cebolla y los frutos secos. Por supuesto, como hemos dicho anteriormente, el vino tinto lo toman razonablemente como complemento de esta dieta tradicional de los contornos del Mediterráneo.

He tenido la experiencia de probar comidas en la cuenca del Mar Mediterráneo en Grecia, Italia y España. Además de sus sabores exquisitos éstas han sido energéticas y nutritivas. En casa seguimos parte de la Dieta Mediterránea con algunas variantes. Por ejemplo, en el desayuno tenemos pan en sus diferentes presentaciones, arepa y tortilla de maíz. Yo elijo pan y mi esposa prefiere arepa o tortilla. Casi siempre una omelet o unos huevos pochados, acompañados con espinaca, rúgala y un aderezo de repollo fermentado y aceite de oliva; en algunas ocasiones

incluimos queso fresco o cheddar y desde luego nuestros respectivos irremplazables té y café. A veces preparamos atún o sardinas. A mitad de mañana tendemos a merendar con fruta o yogurt con nueces. En el almuerzo, lentejas, garbanzos, frijoles o una pequeña porción de pescado, pollo o pavo; y definitivamente está el espacio para una ensalada verde sazonada principalmente, con aceite de oliva. En la merienda generalmente, bebemos un batido que además de frutas lleva matcha o té verde, y en otros momentos, nos basta solo con unas nueces o un chocolate negro. En la cena por lo general, hay ensalada que casi siempre incluye el aguacate, pescado o pollo con muy pocos carbohidratos y una copita de vino tinto. Confirmamos que la Dieta Mediterránea es muy buena para nosotros y en la medida de lo posible, tratamos de seguir menús recomendados para mantener buena salud.

Hay variedad de recetas de la Dieta Mediterránea en la literatura.

Sabemos que no siempre es tan sencillo seguir un menú específico y cada organismo procesa algunos alimentos de modo muy particular. Lo importante es sentirnos a gusto y ser conscientes de las comidas que consumimos. Aquí presentamos un ejemplo de menú del Mediterráneo, por supuesto desde hace 500 años esta población ha incorporado en sus comidas, ingredientes nativos de América y Asia que han dado sabores y nutrientes nuevos a esa interesante gastronomía. *Desayuno*: pan tostado con aceite de oliva, tomate, atún y un café. *Merienda de media mañana*: Una fruta y un puñadito de frutos secos y nueces. *Almuerzo*: Ensalada, estofado de garbanzos con trozos de pollo y una fruta de temporada. *Merienda de la tarde*: Queso fresco y una infusión de hierbas. *Cena*: Crema o sopa de verduras, pescado a la plancha o al horno, una fruta o yogurt y una copita de vino tinto.

Estimado oyente con este episodio concluimos el podcast sobre comidas. Hasta un próximo encuentro.