

¿Qué es la dieta mediterránea?

PILAR GALINDO (GRUPOS AUTOGESTIONADOS DE KONSUMO) :: 03/01/2008

Los patrones alimentarios de hoy no se derivan de nuestro clima, nuestra producción agroalimentaria y nuestra cultura gastronómica, sino de las campañas televisivas de las multinacionales.

Esta presión cultural nos ha forzado a abandonar una dieta saludable, imponiéndonos formas de alimentación sólo beneficiosas para las grandes empresas de producción y distribución alimentaria.

A pesar de que vivimos en un país de clima y cultura mediterráneos, actualmente nos resulta más fácil definir la dieta mediterránea por lo que no es. Esto se debe a que antes, debemos descartar de nuestros alimentos habituales aquellos que no proceden de la dieta mediterránea. La dieta de nuestros abuelos sí era mediterránea. Sus alimentos eran frescos y de temporada o bien, conservados de forma artesanal (secados, salados, deshidratados, tostados, asados, cocidos, confitados y envasados al vacío) y procedían de cultivos y granjas cercanos. Se cocinaban en casa y en el día, al uso y estilo tradicional. Los profesionales de la salud nos informan que la dieta mediterránea tradicional es saludable porque previene múltiples enfermedades incluidas las cardiovasculares, principal causa de muerte en las sociedades modernas.

Los patrones alimentarios de hoy no se derivan de nuestro clima, nuestra producción agroalimentaria y nuestra cultura gastronómica, sino de las campañas televisivas de las multinacionales. Esta presión cultural nos ha forzado a abandonar una dieta saludable, imponiéndonos formas de alimentación sólo beneficiosas para las grandes empresas de producción y distribución alimentaria. La publicidad de alimentos, emitida en TV en horarios de audiencia infantil se concentra, en un 44%, en chocolates y derivados, caramelos, golosinas, bollería y pastelería industrial, embutidos, aperitivos, salsas mahonesas y helados, todos ellos productos inadecuados y poco saludables por su alto contenido en azúcares, grasas y sal. Otro 46% lo constituyen yogures, postres y otros lácteos, cereales de desayuno, galletas y quesos, es decir, alimentos que contienen nutrientes adecuados pero con exceso de azúcares y grasas. Su sabor y textura han sido diseñados para resultar irresistibles a niños y personas adultas. Sólo un 2% de los anuncios alimentarios pertenecen a la dieta mediterránea: frutas, verduras, pescados, aceites, arroces y pastas. El resultado de este abuso publicitario es la creciente obesidad infantil y múltiples enfermedades. Todo ello sin que los poderes públicos hagan nada efectivo por evitarlo

Arrinconar hábitos alimentarios saludables, adquiridos durante generaciones, y sustituirlos por comida basura enfermante es el resultado del "libre comercio" mundial de alimentos y de la libertad de empresa. Un reciente estudio de la Unidad de Investigación en Lípidos y Epidemiología del IMIM-Hospital del Mar de Barcelona, publicado a principios de diciembre, demuestra que el consumo de comida rápida está creciendo y que ingerirla más de una vez por semana aumenta el riesgo de obesidad en un 129%. Dicho riesgo se deriva,

no sólo de la ingesta de comida basura, sino también del abandono del anterior patrón alimentario basado en frutas, verduras, patatas, pan y cereales integrales, aceite de oliva, frutos secos, legumbres y pescado.

El adoctrinamiento publicitario nos ha borrado hasta el recuerdo de la dieta mediterránea. Hoy la confundimos con comer, de vez en cuando, alguno de sus ingredientes: frutas y verduras, aceite de oliva, queso y una copa de vino. Sin embargo, dicha alimentación también requiere de cereales, pan, pasta, legumbres y frutos secos oleaginosos, de patatas y otros tubérculos como zanahorias, nabos, rábanos y condimentos como cebolla y ajo, romero, tomillo, azafrán, etc.

Lo más importante en una verdadera dieta mediterránea, además de los ingredientes, es la combinación y las proporciones entre los grupos de alimentos. Los de origen vegetal, deben constituir el principal aporte. Por el contrario, en la actualidad, el consumo de carnes y derivados lácteos ocupan el lugar preferente. Aunque los alimentos de origen animal no están excluidos de la dieta mediterránea, deben ocupar un segundo lugar en la ingesta diaria y predominar, entre ellos, pescados y huevos.

En la dieta mediterránea tradicional, la proteína animal se consumía en potajes, cocidos y arroces donde lo abundante eran hortalizas, tubérculos, verduras, legumbres, pasta, arroz y pan. Sólo en días señalados se consumían estofados, guisados, fritos o asados, donde la proporción de carne, igualmente acompañada de patatas, ensalada u otra guarnición, era predominante. En la cocina de los sectores con mayor poder adquisitivo, la dieta mediterránea contenía mayor proporción de verduras, frutas y hortalizas. En las economías más modestas, predominaban las patatas, las legumbres, la cebolla, el ajo y las verduras de estación. Pero en ninguna de ellas faltaba el pan, el aceite, los condimentos y la subordinación de los ingredientes de origen animal a los de origen vegetal. La dieta mediterránea bien entendida es saludable precisamente porque mantiene a raya el consumo de carne y porque, aunque se adapta a vegetales de temporada, realiza una adecuada combinación de estos con un aporte de nutrientes vitaminas y minerales inmejorable. Un buen potaje con pan integral y vino es mejor alimento que un filete con ensalada y coca-cola. También es beneficioso para dignificar la vida en el campo de millones de personas que por nuestros hábitos alimentarios, se ven obligadas a emigrar. Y además, es más barato.

https://www.lahaine.org/est_espanol.php/ique_es_la_dieta_mediterranea