

El Magrama difunde las características y beneficios de la Dieta Mediterránea como paradigma de alimentación equilibrada



Noticias

La subdirectora de Promoción Alimentaria valora la Dieta Mediterránea como escaparate de la variedad y calidad de los productos agroalimentarios españoles

La subdirectora general de Promoción Alimentaria del Ministerio de Agricultura, Alimentación y Medio Ambiente, Esperanza Orellana, ha destacado hoy entre las actividades de promoción del Departamento, la divulgación de las características y beneficios de la Dieta Mediterránea como paradigma de la alimentación equilibrada.

Esta dieta, ha señalado, declarada por la UNESCO como Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad, es un escaparate inigualable de la variedad y calidad de los productos agroalimentarios españoles, “cuyo consumo promovemos dentro y fuera de nuestras fronteras”.

Orellana, que ha presentado hoy los actos que componen la “Semana de la Dieta Mediterránea”, que se celebra estos días, en un acto que se ha desarrollado en el Mercado Maravillas de Madrid, ha explicado que los alimentos que componen esta dieta se representan en la imagen de una pirámide.

En la base se concentran las actitudes y los alimentos que sustentan la dieta mediterránea, y en el vértice se encuentran aquellos que deben formar parte de nuestra alimentación con menor frecuencia, ha detallado la subdirectora general. Esta pirámide, ha añadido, nos permite tener un parámetro estimativo de los alimentos que debemos consumir en el marco de una nutrición equilibrada.

COMPONENTES DE LA PIRÁMIDE

De esta forma, ha apuntado, la base se forma por un estilo de vida activo, donde predominan los alimentos de temporada y locales, seguidos en el siguiente nivel por las bebidas como agua o infusiones, que constituyen la fuente de hidratación.

Por encima de estos niveles, Orellana ha explicado que se encuentran aquellos alimentos que deben formar parte diaria de nuestra alimentación, como son las frutas y hortalizas, los cereales, el aceite de oliva, los frutos secos, las semillas, especias, ajo y cebolla. Un nivel que comparten los derivados lácteos, preferiblemente bajos en grasa.

Y ya en el vértice de la pirámide, los alimentos que no se consumen diariamente, pero si varias veces por semana, dando prioridad a los pescados, carnes blancas, huevos y legumbres.

De esta forma, las carnes rojas y embutidos se recomiendan con menor frecuencia, y los dulces para momentos especiales. Con ello, ha señalado, muestra las recomendaciones de proporción y la frecuencia de consumo de alimentos, expresada como número de raciones diarias o semanales.

La pirámide, ha indicado la subdirectora general, desarrollada por la Fundación Dieta Mediterránea, ha sido diseñada y consensuada por parte de numerosas entidades internacionales y expertos de disciplinas tan diversas como la nutrición, la antropología, la agricultura o la sociología.

Además, ha concluido Orellana, incorpora elementos culturales, medioambientales y de estilo de vida, como la actividad física diaria, el descanso adecuado como parte de un estilo de vida

saludable y equilibrado, la convivencia durante las comidas, o la importancia de consumir alimentos de temporada frescos.

Ministerio de Agricultura, Alimentación y Medio Ambiente