

# Come bien, vivirás mejor

Programa para  
promover hábitos de  
alimentación  
saludables en cada  
etapa de la vida.

Dieta Mediterránea.



Guías de Alimentación SEINC 2001. 00.00.03

### **La dieta mediterránea, fuente de buena salud**

La dieta mediterránea tiene un origen muy antiguo. Estaba basada fundamentalmente en los cultivos de trigo, vid y olivo y tras el descubrimiento de América se añadió el tomate, la patata y el pimiento, ingredientes muy utilizados actualmente en nuestra cocina. En los años sesenta se observó que los hábitos alimentarios típicos de algunas regiones mediterráneas, como Creta, algunas zonas de Grecia y la parte meridional de Italia influían en una menor incidencia de enfermedades cardiovasculares, obesidad y algunos tipos de cáncer y que por lo tanto la esperanza y calidad de vida era más alta, a pesar de que la asistencia sanitaria en esos momentos no era la más adecuada. Esto hizo pensar que estas pautas alimentarias junto con la cultura y los estilos de vida de los países situados en torno al mediterráneo, así como condiciones especiales como el clima ( más horas de luz solar) y ciertas tradiciones como la siesta, prevenían dichas enfermedades.

Existen variaciones de la dieta mediterránea en los diferentes países : Francia, Líbano, Marruecos, Portugal, España,... pero todos ellos tienen en común pertenecer al Mediterráneo cuyo patrón dietético contempla el cultivo de la oliva por lo que hablar de dieta mediterránea es hablar de la cultura de la oliva y el aceite de oliva.

### **¿Qué es la dieta mediterránea?**

Es una dieta con alto contenido en verduras, frutas, legumbres y cereales (pan, pastas, arroz) y que incluye pescado (de preferencia frente a las carnes), frutos secos y productos lácteos bajos en grasas. Es una dieta que aporta un nivel adecuado de calorías y cuya principal fuente de grasa es el aceite de oliva, lo que contribuye a proporcionar una excelente salud. Además, la dieta mediterránea forma parte de nuestra herencia cultural.

# Bacalao al ajo arriero



## Ingredientes (cantidades por persona):

Bacalao 100 g.; cebolla 20 g.; huevo 1 (promedio 48 g.); aceite 10 g.; ajos 10 g.; perejil 5 g.

## Modo de hacerlo:

Una vez desalado el bacalao, se desmiga bien menudo y la piel se corta con tijera para que quede fina. En una cazuela de barro se pone el aceite y se echa la cebolla cortada muy menuda. Después se machacan los ajos con el perejil y se incorporan a la cebolla. Se fríe a fuego muy lento sin que se dore. Luego se echa el bacalao y las pieles y se sacude la cazuela para que vaya soltando la gelatina (sin moverlo con la cuchara), durante 15 minutos. A continuación se le añade el huevo batido como para tortilla y se le da una vuelta en el fuego para que quede como un revuelto cremoso.

## Comentario dietético:

Plato que contiene gran cantidad de calorías con un aporte también alto de proteínas. Debe ser combinado con un primer plato ligero en calorías. Contiene el colesterol que se encuentra en el huevo lo cual hay que tener en cuenta para no incluir en la dieta del día otros alimentos con colesterol. Las personas que tienen problemas de digestión deben tener cuidado de no combinarlo con otro plato también calórico para evitar digestiones pesadas. Su alto contenido en sal no lo hace recomendable para las personas con problemas de tensión arterial.

## Valor nutricional:

Calorías 526,7; proteínas 86,2 g.; grasas 17,97 g.; hidratos de carbono 5,06 g. fibra 0,29 g.; colesterol 270 mg.

# Bonito con tomate



## Ingredientes (cantidades por persona):

Bonito fresco 150 g.; cebolla 50 g.; tomate 150 g.; aceite 10 g.; vino blanco 10 g.; sal al gusto.

## Modo de hacerlo:

En una sartén con aceite caliente echamos la cebolla picada; cuando esté dorada incorporamos los tomates triturados, el vino, la sal y unas hierbas aromáticas. Se rehoga durante 15 minutos. Se coloca este sofrito en una cazuela de barro y se le añade el bonito troceado dejando cocer a fuego lento otros 15 minutos.

## Comentario dietético:

Plato que aporta proteínas y grasas de origen animal, no obstante son grasas predominantemente insaturadas que no aumentan el nivel de colesterol. Puede sustituir a la carne y es en conjunto un equilibrado segundo plato.

## Valor nutricional:

Calorías 377; proteínas 32,4 g.; grasas 26,5 g.; hidratos de carbono 12,2 g.; fibra 1,05 g.; colesterol 32 mg.

- Y también es una dieta proporcionada siendo recomendable que cada día se consuman alimentos de todos los tipos:
  - 1 ración de ensalada.
  - 1 ración de verdura.
  - 2 frutas frescas, una de ellas rica en vitamina C (naranja, mandarina, fresas, kiwi).
  - Pan y patatas y arroz o pasta.
  - Carne o aves o pescados o huevos o legumbres.
  - 4 a 6 cucharadas soperas de aceite de oliva.
  - 2 o más vasos de leche. Un vaso de leche puede sustituirse por 1 ó 2 yogures o por 30 ó 50 g. de queso.
  - La dieta diaria debe incluir fibra y agua (entre 1,5 y 2 litros al día).

## ¿Cómo se hace un menú equilibrado?

En el menú, los primeros platos han de ser los más calóricos y en función de ellos se reparten los demás alimentos en las comidas.

Así por ejemplo, si el primer plato es:

- Legumbres tendremos en cuenta que el segundo plato ha de ser menos calórico, por ejemplo un pescado o huevo y ensalada. Las legumbres con arroz pueden ser plato único acompañadas de una ensalada.
- Si es un arroz, el segundo plato puede ser pollo o pavo. En este caso no se acompañara de patatas ya que el arroz es un hidrato de carbono al igual que las patatas. El acompañamiento puede ser una verdura frita (berenjena, calabacín, espinacas, zanahoria, aros de cebolla) o una ensalada.
- Si es pasta, de segundo irá bien carne o pescado. También la pasta puede ser plato único acompañada de una ensalada.
- Si es una verdura, el segundo puede ser carne con patatas fritas. Recordemos que la verdura resulta mas apetitosa, rehogada con aceite, ajos, jamón o cocida con bechamel.
- Un guiso de patatas de primero que va cocinado con carne o pescado también puede ser plato único junto a una ensalada. Las cenas serán más ligeras, sopas, ensaladas, pescado, huevos... complementando la comida del medio día.

# Lentejas con arroz

**Ingredientes (cantidades por persona):**

Lentejas 50 g.; arroz 20 g.; zanahorias 20 g.; cebolla 50 g.; tomate 50 g.; ajos 10 g.; aceite 10 g.; laurel 1 hojita; sal al gusto.

**Modo de hacerlo:**

Poner las lentejas en remojo la noche anterior en agua tibia. Se ponen a cocer en agua fría junto con la zanahoria y el laurel. Se deja hervir media hora, se incorpora el arroz, continuando la cocción durante 20 minutos más. Mientras, se sofríen en el aceite las cebollas, los ajos y el tomate. Se echa todo en una cazuela para que hierva 5 minutos más.

**Comentario dietético:**

Plato que contiene todas las proteínas esenciales que requiere el organismo. Es un plato que sustituye desde el punto de vista nutritivo a la carne o al pescado y por tanto puede constituir un buen segundo plato o un plato único precedido de ensalada. Contiene también fibra reguladora de la función intestinal. Si se toma como primer plato conviene acompañarlo de un segundo menos calórico.

**Valor nutricional:**

Calorías 38,12 g.; proteínas 15,82 g.; grasas 10,99 g.; hidratos de carbono 56,95 g.; fibra 2,83 g.

Recetas de Dieta Mediterránea

# Garbanzos con puerro y col

**Ingredientes (cantidades por persona):**

Garbanzos 50 g.; puerro 100 g.; col 100 g.; aceite 10 g.; sal al gusto.

**Modo de hacerlo:**

Poner la noche anterior los garbanzos a remojo en agua tibia. Se ponen a cocer en agua fría, a fuego lento, durante una hora y cuarenta y cinco minutos. Se le añade el puerro y la col hasta completar dos horas de cocción. Se escurren y se rehogan con el aceite caliente.

**Comentario dietético:**

Plato de legumbre unido con verduras, que nos aporta proteínas y fibra alimenticia sobre todo. También tiene un alto contenido de calorías, por lo que es aconsejable combinarlo con platos no demasiado calóricos. Por su alto contenido en fibra es recomendable para regular la función intestinal.

**Valor nutricional**

Calorías 309,8; proteínas 13,4 g.; grasas 12,18 g.; hidratos de carbono 39,4 g.; fibra 7,45 g.



### ¿Cuáles son los ingredientes propios de la dieta mediterránea?

- Abundan los alimentos de origen vegetal (verduras, ensaladas, frutas, pan, pastas, arroz, maíz, patatas, frutos secos).
- Predominan los alimentos frescos de temporada y cultivados en la localidad frente a los alimentos elaborados y de fuera de temporada.
- Se consumen pescados y aves en cantidades moderadas y carnes rojas, cerdo y embutido en cantidades reducidas. No se consumen más de tres o cuatro huevos a la semana.
- El postre diario es fruta fresca y el consumo de dulces, azúcar o miel se reduce a algunas veces al mes.
- Los productos lácteos (principalmente queso y yogur) se consumen de forma diaria en cantidades moderadas.
- El consumo de vino acompañando las comidas en forma moderada o baja (un vasito en cada comida).
- Y sobre todo, el aceite de oliva es la principal fuente de grasa de la dieta.

### ¿Qué características tiene la dieta mediterránea?

- La dieta mediterránea es una dieta variada que contiene todos los alimentos y evita aquellos que puedan ser peligrosos para nuestra salud. Es preciso comer de todo teniendo en cuenta las necesidades de cada persona y la actividad física que realice.
- Es una dieta equilibrada repartiendo las calorías que aportan los nutrientes en las proporciones adecuadas. Así, las calorías totales ingeridas se deben de repartir en 5 comidas a lo largo del día, en los siguientes porcentajes aproximadamente:

Desayuno .....	25% de las calorías diarias
Almuerzo y comida .....	35% de las calorías diarias
Merienda .....	15% de las calorías diarias
Cena .....	25% de las calorías diarias

## Pollo a la chilindrón



#### Ingredientes (cantidades por persona):

Pollo 100 g.; tomate 50 g.; pimiento 50 g.; ajos 10 g.; aceite 10 g.; sal al gusto.

#### Modo de hacerlo:

Se limpia el pollo, se trocea y se quita la piel. En una cazuela de barro se pone el aceite a calentar y se refrié el pollo añadiéndole los ajos. Cuando esté doradito se le agrega el tomate y el pimiento (limpio de piel y pepitas) y se deja cocer lentamente durante  $\frac{3}{4}$  de hora.

#### Comentario dietético:

Forma tradicional aragonesa de preparar el pollo. Se trata de un plato que aporta sobre todo proteínas de origen animal, con una cantidad baja de grasas saturadas y de calorías. Constituye un buen segundo plato y es muy recomendable para sustituir a la carne. Ideal para confeccionar dietas bajas en calorías.

#### Valor nutricional:

Calorías 261,9; proteínas 22,25 g.; grasas 16,62 g.; hidratos de carbono 7,85 g.; fibra 1,05 g.; colesterol 81 mg.

## Costillas asadas al horno



#### Ingredientes (cantidades por persona):

Cordero (costillas) 150 g., ajos 10 g.; aceite 5 g.; perejil 5 g.; sal al gusto.

#### Modo de hacerlo:

Se ponen en una bandeja de horno. Se echa el aceite por encima, la sal, y el perejil y el ajo picados. Se meten en el horno durante 20 minutos. A los diez minutos de les da la vuelta para que se asen igual por ambos lados.

#### Comentario dietético:

Plato tradicional que aporta muchas proteínas, pero también una proporción considerable de grasas saturadas. Se trata de un plato con gran aporte calórico. Hay que incluirlo pues, en dietas que se acompañen de entrantes bajos en calorías como ensaladas o verduras. Hay que tener en cuenta que proporciona mucha cantidad de grasas saturadas y por lo tanto no es muy aconsejable para las personas con problemas de colesterol.

#### Valor nutricional:

Calorías 581,25; proteínas 23,03 g.; grasas 53,04 g.; hidratos de carbono 5,32 g.; fibra 0,17 g. colesterol 105 mg.

### Algunas recomendaciones

La forma de alimentarse de cada persona depende de diversos factores : de ella, de su familia, de su trabajo y de la influencia de la sociedad en que vive. Actualmente la forma de vida en nuestro medio ha producido ciertas desviaciones en la dieta mediterránea tradicional junto con un aumento del estrés y disminución de actividad física.

En general es conveniente hacer una alimentación menos grasa y más rica en productos vegetales siendo recomendable:

- Aumentar el consumo de cereales, (pan, arroz, pasta...) verduras, y legumbres, alimentos ricos en fibra y que nos ayudan a evitar enfermedades cardiovasculares, obesidad y algunos tipos de cáncer. Un día a la semana se puede comer legumbres en lugar de carne o pescado.
- Comer menos grasas, embutidos, productos azucarados, bollería y sal.
- Tomar con mas frecuencia segundos platos de pescado, especialmente azul en vez de carne. De las carnes, es conveniente elegir las menos grasas.
- Consumir más frutas. La fruta puede comerse a cualquier hora del día (desayuno, a media mañana, postre, merienda...) y aporta un alto contenido en vitaminas. La forma más saludable de tomar fruta es cruda, bien lavada y con la piel.
- Aportar diariamente fibra que regula el tránsito intestinal evitando el estreñimiento. Además ayuda a controlar el colesterol y la glucosa en sangre. Tienen fibra abundante las legumbres, verduras y frutas y también el pan integral y otros cereales integrales.
- Seguir utilizando el aceite de oliva para cocinar y condimentar.

Introducir cambios en nuestro hábitos alimentarios a veces puede resultar difícil, pero se trata de pensar qué comemos, por qué comemos así y plantear las modificaciones necesarias poco a poco y siempre de forma positiva valorando la mejora que estos cambios van a suponer para nuestra salud. La dieta mediterránea, no solo asegura una alimentación equilibrada, sino también sabrosa por la variedad de sabores, olores, texturas, colores y posibilidades culinarias que proporcionan placer a la comida y ayudan a promover el consumo de productos propios de nuestra tierra.

## Sardinas a la plancha



### Ingredientes (cantidades por persona):

Sardinas 200 g.; ajos 10 g.; perejil 5 g.; vinagre 1 cucharadita.; sal al gusto.

### Modo de hacerlo:

Se limpian y se salan las sardinas. Se van colocando en la plancha para que se doren por un lado y por otro. Cuando están a mitad de hacer se le añade poco a poco el ajo y el perejil bien picado. Una vez hechas se le agrega el vinagre. Se sirven calentitas.

### Comentario dietético:

Plato muy recomendable porque aporta proteínas unidas a grasas poliinsaturadas que pueden ayudar a rebajar los niveles de colesterol. Puede sustituir perfectamente a un plato de carne.

### Valor nutricional:

Calorías 263; proteínas 39,48 g.; grasas 10,45 g.; hidratos de carbono 12,20 g.; fibra 0,17 g.

## Merluza en salsa verde



### Ingredientes (cantidades por persona):

Merluza 150 g.; cebolla 20 g.; almejas 50 g.; harina 10 g.; ajos 10 g.; perejil 10 g.; aceite 10 g.; sal al gusto.

### Modo de hacerlo:

Poner el aceite en una tartera de barro. Cuando esté caliente se echa la cebolla cortada menudita y al empezar a dorarse se añade la merluza rebozada en la harina. Después se machacan los ajos y el perejil y se añaden las almejas con un poco de vino blanco. Se deja cocer todo durante unos 10 minutos.

### Comentario dietético:

Nos aporta sobre todo proteínas, con bajo contenido de grasas saturadas. La forma de preparación hace que el plato resulte más calórico que la merluza simplemente cocinada a la plancha. Constituye un buen sustituto de la carne y es recomendable incluirlo en nuestra dieta.

### Valor nutricional:

Calorías 300; proteínas 33,24 g.; grasas 12,19 g.; hidratos de carbono 14,64 grs.; fibra 0,40 g.; colesterol 60 mg.

# Ensalada variada

**Ingredientes (cantidades por persona):**

Tomate 100 g.; cebolla 20 g.; aceitunas verdes 50 g.; aceite 1 cucharadita; vinagre 5 g.; sal al gusto.

**Modo de hacerlo:**

Lavar cuidadosamente las hortalizas y trocearlas. Colocarlas en una ensaladera aderezándolas con el aceite, el vinagre y la sal. Puede añadirse, si se desea, alguna planta aromática como orégano, tomillo, menta, etc....

**Comentario dietético:**

Complemento esencial de cualquier dieta. Nos aporta vitaminas y minerales necesarios para el funcionamiento del cuerpo. Aporta también la fibra que regula la correcta evacuación intestinal. Es un plato con baja proporción de grasas y calorías. Muy interesante en cualquier dieta de adelgazamiento.

**Valor nutricional:**

Calorías 145,6; proteínas 3,3 g.; grasas 11,72 g.; hidratos de carbono 9,59 g.; fibra 1,77 g.

# Borraja con patata

**Ingredientes (cantidades por persona):**

Borraja 200 g.; patata 50 g.; aceite 10 g.; sal al gusto.

**Modo de hacerlo:**

Se limpian las borrajas y se pela la patata lavándolas bien. Se ponen a cocer con agua hirviendo y la sal. Se cuecen durante unos 20 minutos y se arreglan con el aceite crudo.

**Comentario dietético:**

Plato de verdura tradicional en nuestra región que aporta vitamina, minerales y fibra. Puede ser un primer plato ideal, cuando se acompaña de otro plato más calórico o en dietas para adelgazar.

**Valor nutricional:**

Calorías 190; proteínas 4,85 g.; grasas 10,35 g.; hidratos de carbono 23 g.; fibra 1,25 g.

# Cardo con salsa de almendras

**Ingredientes (cantidades por persona):**

Cardo 250 g.; leche 125 g.; almendras 12 g.; harina 10 g.; aceite 10 g.; sal al gusto.

**Modo de hacerlo:**

Después de limpiar el cardo, se pone a cocer con abundante agua, el zumo de 1/2 limón y una pizca de sal durante 3/4 de hora. Se retira del fuego y se escurre. En una cazuela se pone el aceite a calentar y se agrega la harina rehogándola un poco y a continuación se incorporan las almendras molidas y la leche sometiendo todo esto a una cocción lenta durante 15 minutos para conseguir una salsa no muy espesa. A continuación se añaden los cardos y se cuece todo junto durante 5 minutos.

**Comentario dietético:**

Equilibrado primer plato no demasiado calórico que nos aporta minerales sobre todo calcio y vitaminas.

**Valor nutricional:**

Calorías 310,65; proteínas 8,42 g.; grasas 19,27 g.; hidratos de carbono 25,60 g.; fibra 1,8 g.

# Espaguetis con tomate

**Ingredientes (cantidades por persona):**

Espaguetis 75 g.; tomate natural 250 g.; cebolla 50 g.; aceite 10 g.; queso rallado parmesano 20 g.; sal al gusto.

**Modo de hacerlo:**

Se hierven los espaguetis en abundante agua con sal, durante 15 minutos. Se ponen debajo del grifo para que queden "al dente". En una sartén con el aceite caliente se fríe la cebolla, cuando esté dorada se le añade el tomate, previamente limpio de pepitas y piel y se deja freír hasta que espese. Se coloca este sofrito mezclado con los espaguetis en una fuente de horno para gratinarlos con el queso durante cinco minutos.

**Comentario dietético:**

Plato muy calórico, que aporta energía, muy interesante para las personas que realizan trabajos de mucho gasto energético o para los niños, aunque en estos últimos conviene alternarlo con primeros platos a base de verduras.

**Valor nutricional:**

Calorías 517,35; proteínas 20 g.; grasas 16,55 g.; hidratos de carbono 73,08 g.; fibra 1,77 g.