



Salud y recetas mediterráneas



G CONSELLERIA
O SALUT
I DIRECCIÓ GENERAL
B SALUT PÚBLICA
/ I PARTICIPACIÓ



Organización
de las Naciones Unidas
para la Educación,
la Ciencia y la Cultura

**Centro
UNESCO
de Mallorca**

Miembro del
Movimiento
de Clubes para
la UNESCO

Predimed
Prevención con Dieta Mediterránea

Autores: Antoni Pinya, Cati Pieras, Jaume Oliver, Joan Marc, Marga Coll, Maria Solivellas, Óscar Martínez, Pau Navarro, Rafel Perelló, Salvador Gil y el Departamento de cocina de la Escuela de Hostelería de las Islas Baleares; Miquel Fiol, Dora Romaguera y Manuel Moñino; Elena Cabeza y Guillem Artigues.

Colaboran: Instituto de Investigación Sanitaria de las Islas Baleares, IdISBa, Centro de Investigación Biomédica en Red de la Fisiopatología de la Obesidad y Nutrición (CIBEROBN), y el Colegio Oficial de Dietistas-Nutricionistas de las Islas Baleares.

Edita: Conselleria de Salut. Direcció General de Salut Pública y Participación.

Fotografía: Óscar Pipkin.

Revisión lingüística: SIGNEWORDS.

Revisión de estilo: Núria Togores.

Imprime: Imprenta Bahía.

Edición Web: e-alvac.caib.es

ISBN: 978-84-09-04987-5

Depósito legal: 1425-2018

Primera Edición: Octubre 2018



Salud y recetas mediterráneas

ÍNDICE

PRESENTACIÓN	5
SOMOS MEDITERRÁNEOS	7
DIETA MEDITERRÁNEA Y SALUD	8
LA DIETA MEDITERRÁNEA EN 14 PUNTOS	11
LOS 14 PUNTOS UNO A UNO	12
Aceite de oliva	12
Hortalizas	15
Frutas	18
Reducir las carnes rojas y procesadas frente a carnes blancas	20
Reducir las grasas sólidas	23
Reducir las bebidas azucaradas	25
Vino	26
Legumbres	27
Pescados y mariscos	30
Reducir la repostería y dulces	32
Frutos secos	33
Sofrito	35
RECETARIO	37
EPÍLOGO: EL ESTILO DE VIDA DE HIPÓCRATES	125

María Ramos Monserrat

Directora General de Salud Pública y Participación

La Dirección General de Salud Pública y Participación tiene entre sus prioridades la promoción de la salud de las personas y la alimentación es uno de los factores de mayor influencia durante toda la vida e incluso antes de nacer.

Tenemos la suerte de vivir a orillas del Mediterráneo. La forma de comer, denominada dieta mediterránea, es muy beneficiosa; una dieta rica en fruta, verdura, aceite de oliva, frutos secos, pescado y legumbres que ayuda a reducir el riesgo de padecer diabetes, enfermedades cardiovasculares y algunos tipos de cáncer, así como a evitar el sobrepeso y la obesidad.

Por ello, desde la Dirección General de Salud Pública y Participación tenemos la responsabilidad de poner a disposición de las personas todas las herramientas y estrategias que puedan ayudar a seguir esta dieta mediterránea.

Agradezco la colaboración del grupo de investigación de Epidemiología Nutricional del Institut d'Investigació Sanitaria Islas Balears (IdISBa) y del Centro de Investigación Biomédica en Red de la Fisiopatología de la Obesidad y Nutrición (CIBEROBN), del Centro UNESCO de Mallorca, del Colegio Oficial de Dietistas-Nutricionistas de las Islas Balears y de todos los cocineros y cocineras que han contribuido en la elaboración de este libro de recetas y de salud.





Somos mediterráneos

La dieta mediterránea es uno de los patrones dietéticos más saludables para la prevención de enfermedades cardiovasculares, hipertensión, diabetes y cáncer. Los resultados del estudio PREDIMED, en el que participan investigadores de las Islas Baleares, han puesto de manifiesto que se asocia a una mayor esperanza de vida.

En los Estados Unidos, donde la obesidad es un problema de salud pública, han incorporado el patrón de dieta mediterránea en las nuevas guías dietéticas (2015-2020 Dietary Guidelines for Americans) basándose en las conclusiones del estudio PREDIMED. Este patrón alimentario, junto con la realización de actividad física, puede ayudar a las personas a lograr y mantener una buena salud y a reducir el riesgo de padecer una enfermedad crónica en cualquier etapa de su vida. Ante estas premisas, y reconociéndonos mediterráneos, asumimos que la salud depende de las condiciones socioeconómicas, culturales y ambientales de la sociedad en la que vivimos, de las condiciones de vida y trabajo de las personas y de la forma que tienen de relacionarse. Todos estos son factores que facilitan o impiden un estilo de vida saludable.

Los científicos han señalado los enormes beneficios que este patrón aporta para mejorar la salud. En este sentido, las autoridades sanitarias tienen la responsabilidad de sensibilizar a la ciudadanía y realizar una labor pedagógica para transmitir esta idea a la población. Es por ello que se impulsan iniciativas que contribuyen a lograr que los consumidores adopten hábitos de vida saludables, principalmente a través de una alimentación equilibrada y sana junto a la práctica regular de actividad física. Para esto, desde la Dirección General de Salud Pública y Participación de la Conselleria de Salud se están impulsando los Centros Educativos Promotores de Salud, Centros Sanitarios Saludables, Empresas Saludables y el proyecto Sabor a Mediterráneo para trabajar con el sector de la restauración y promover la dieta mediterránea. Con la UIB, en el marco de la Red Española de Universidades Saludables, se participa en el proyecto Campus Saludable, en el que esta promoción es uno de los objetivos fundamentales.

Productos de proximidad

El impulso del estilo de vida mediterráneo se traducirá en salud, así que los mercados y los negocios locales con oferta de productos de la tierra deben formar parte de una estrategia. En el ámbito cultural, la Escuela de Hostelería de la Universidad de las Islas Baleares forma a los cocineros y cocineras en las bondades de este patrón de alimentación. Los centros educativos con grados de formación profesional relacionados con el sector de la restauración y los colegios son la garantía del futuro que queremos, no solo es salud y cultura; es educación. Los ayuntamientos van por ese camino desde que pusieron en marcha el proyecto Healthy Cities de la Organización Mundial de la Salud y el proyecto de salud local de la Estrategia de Promoción de la Salud

y Prevención del Ministerio de Sanidad. La promoción de la dieta mediterránea debe ser un objetivo común; hay que estimular la producción y el consumo local, así como una agricultura sostenible y respetuosa con el medioambiente y promover, además, la activación económica del sector agropecuario.

La dieta mediterránea es una forma de vivir, no solo de comer; hay que disfrutar, hay que combinar el placer con la salud y la calidad de vida. Comer sano y deleitarse es posible, los restaurantes y sus cocineros deben ser protagonistas de este Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad.

Dieta mediterránea y salud

Resultados de los estudios científicos y su impacto en las políticas de salud pública

Generalmente, se acepta que el primer gran estudio que demostró el potencial beneficioso de la dieta mediterránea sobre la salud fue el Estudio de los Siete Países. En los años 60, el médico norteamericano Ancel Keys llevó a cabo un estudio para investigar los hábitos dietéticos de los Estados Unidos, Japón, Finlandia, los Países Bajos, la antigua Yugoslavia, Italia y Grecia. La investigación se centró en la dieta y no consideró diferencias genéticas ni de estilos de vida en las distintas poblaciones. Los resultados del estudio mostraron una clara relación entre las características de la dieta y la salud de su población. Así, en Grecia y en el sur de Italia se observó la menor tasa de mortalidad por enfermedad cardiovascular y la mayor expectativa de vida en comparación con Finlandia, que estaba en el otro extremo, y Estados Unidos, que estaba en una posición intermedia, a pesar de contar estos dos últimos con mejores condiciones de vida y servicios médicos. Estas diferencias en la tasa de mortalidad se atribuyeron a las diferencias dietéticas observadas entre estos países, especialmente a las diferencias en el consumo de grasas de origen animal y vegetal (aceite de oliva).

A partir de ese momento y a raíz de los resultados derivados del estudio de Keys, se empezó a definir la dieta mediterránea como el patrón de alimentación existente en los países de la cuenca del Mediterráneo, en la década de los 60, tras superar la Segunda Guerra Mundial pero antes de la llegada de la globalización y la cultura de la comida rápida a los países del sur de Europa y el norte de África. Dicho patrón de alimentación se caracteriza por el alto consumo de alimentos de origen vegetal y no procesados o mínimamente procesados, como frutas, verduras, aceite de oliva virgen extra, cereales integrales, legumbres y frutos secos, así como el consumo de pescado. Siempre en el contexto de una dieta de estas características, y acompañando a las comidas, la dieta mediterránea se caracteriza también por el consumo moderado de vino. Actualmente, se reconoce que la dieta mediterránea también conlleva el mantenimiento de un estilo de vida que incluye la práctica de actividad física y la socialización en la preparación y el consumo de las comidas.

Desde entonces, se han llevado a cabo numerosos estudios en poblaciones de gran tamaño que han demostrado una relación inversa entre la adherencia a la dieta mediterránea y el riesgo cardiovascular. También se ha llevado a cabo algún estudio de prevención secundaria, es decir, probar que la adopción de la dieta mediterránea por parte de los pacientes que ya han sufrido algún proceso de enfermedad cardiovascular previene la aparición de nuevos eventos. El más conocido de estos estudios de prevención secundaria fue el Lyon Diet Heart Study, aunque resultó muy criticado porque incorporaba dentro de la dieta recomendada ingredientes que no eran propios de la dieta mediterránea, tales como la margarina.

Pero lo ideal era poder demostrar que el hábito de seguir una dieta mediterránea con sus ingredientes habituales disminuía la posibilidad de padecer problemas cardiovasculares. El primer estudio en tratar de demostrar el papel de esta dieta para prevenir la aparición de problemas cardiovasculares en una población libre de esta enfermedad (lo que llamamos prevención primaria) ha sido el estudio PREDIMED (Prevención con Dieta Mediterránea). Se trata de un ensayo de campo realizado en 11 centros de toda España en el que se asignó al azar a los participantes del estudio una de estas tres dietas: una dieta mediterránea suplementada con aceite virgen extra de oliva, una dieta mediterránea suplementada con frutos secos, o una dieta de control que consistía en una recomendación de reducir la grasa de la dieta en general.

¿Por qué dar una cantidad suplementaria de aceite de oliva virgen extra? En la cuenca del mediterráneo existen abundantes plantaciones de olivos y España es uno de los principales exportadores de aceite de oliva. Se conocen, además, los efectos beneficiosos de los componentes del aceite de oliva, tales como el ácido oleico, que es una grasa monoinsaturada, o los compuestos fenólicos, que tienen actividad antioxidante.

¿Por qué dar una cantidad suplementaria de frutos secos? Porque son ricos en ácidos grasos monoinsaturados y poliinsaturados, en vitamina E y en fibra y son una fuente de proteínas vegetales.

El estudio PREDIMED incluyó hombres (de 55 a 80 años de edad) y mujeres (de 60 a 80 años de edad), sin enfermedad cardiovascular al inicio, que tenían diabetes mellitus tipo 2 o, al menos, tres de los siguientes factores de riesgo: tabaquismo, hipertensión, niveles elevados de colesterol, sobrepeso u obesidad o una historia familiar de enfermedad coronaria prematura. Los grupos de dieta mediterránea recibieron bien aceite de oliva virgen extra (aproximadamente 1 litro por semana), bien 30 g de frutos secos por día (15 g de nueces, 7,5 g de avellanas y 7,5 g de almendras), y los del grupo de control recibieron pequeños obsequios. No se aconsejó restricción calórica, ni se promovió la actividad física. Los participantes recibieron consejo dietético trimestralmente y participaron en sesiones educativas grupales. La hipótesis del estudio era si los individuos asignados a los grupos con dieta mediterránea padecerían a largo plazo menos eventos como el infarto de miocardio, el ictus o la muerte por causas cardiovasculares.

Se incluyeron 7447 personas, de las que el 57 % eran mujeres. Los dos grupos de dieta mediterránea tuvieron una buena adherencia a la intervención según las encuestas de consumo y un análisis de metabolitos del aceite y frutos secos en orina que confirmaba la ingesta recomendada por parte de los pacientes. No se observaron efectos adversos relacionados con la dieta. El ensayo se interrumpió después de un tiempo de seguimiento de 4,8 años de media. Se observó una reducción del 30 % de los casos de infarto de miocardio, ictus o muerte de causa cardiovascular en los pacientes que seguían dieta mediterránea suplementada con aceite de oliva virgen extra o frutos secos frente al grupo de control que seguía la dieta baja en grasas.

También se observó una reducción en la incidencia de diabetes tipo 2 algo más significativa en los que seguían la dieta mediterránea suplementada con aceite de oliva virgen extra. Igualmente, se observó una reducción importante en la aparición de cáncer de mama en las mujeres que seguían la dieta suplementada con aceite de oliva virgen extra. Adicionalmente, se observó una reducción en la incidencia de la fibrilación auricular, la arritmia más frecuente en este tramo de edad, y un menor deterioro cognitivo.

En 2010, la UNESCO incluyó la dieta mediterránea en la lista del Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad, y los resultados del estudio PREDIMED refuerzan el valor de la dieta mediterránea para la salud a nivel internacional.

En el año 2015, la dieta mediterránea se incluyó por primera vez como patrón de dieta saludable en las guías dietéticas americanas. Esta recomendación se basaba en los resultados de innumerables estudios científicos, entre ellos el estudio PREDIMED.

El sistema de salud de la comunidad autónoma cuenta con las recomendaciones para seguir una dieta mediterránea (los 14 puntos que se explican a continuación) utilizadas en el estudio PREDIMED; desde los centros de salud, los profesionales de atención primaria pueden evaluar la adherencia a la dieta mediterránea y proporcionar recomendaciones para mejorar la dieta. Del mismo modo, desde la página web de la Dirección General de Salud Pública y Participación del Govern de les Illes Balears, se puede acceder a la estrategia de alimentación saludable y vida activa y hacer uno mismo el test de dieta mediterránea para evaluar su adherencia.

Para poder saber tu nivel de adherencia a la dieta mediterránea, suma la puntuación y observa el siguiente esquema para saber si tu dieta debe mejorar o si, por el contrario, ya comes de forma saludable:

11-14 puntos: muy buena adherencia

9-10 puntos: buena adherencia

0-8 puntos: baja adherencia

La Dieta Mediterránea en 14 puntos

Este cuestionario de **14 puntos** muestra los 14 pasos que deben darse para seguir la dieta mediterránea. Es una encuesta rápida y sencilla que valora el grado de adhesión a este patrón de alimentación y que fue utilizada por los dietistas-nutricionistas en el estudio PREDIMED para el seguimiento de la dieta de los participantes.

En esta escala se recogen los factores alimentarios clave de la dieta mediterránea y cada uno de ellos tiene una puntuación de **0 a 1 puntos**. La máxima puntuación es de **14 puntos** y la mínima, de **0 puntos**. Te invitamos a que hagas el cuestionario y compruebes hasta qué punto es mediterránea tu forma de alimentarte. Para responder a las preguntas, piensa en lo que sueles comer habitualmente, por ejemplo, lo que has comido durante el último mes.

PREGUNTAS	RESPUESTAS	PUNTUACIÓN
1. ¿Usas el aceite de oliva como principal grasa para cocinar?	Sí = 1 punto / No = 0 puntos	
2. ¿Cuánto aceite de oliva consumes en total al día (incluyendo el usado para freír, comidas fuera de casa, ensaladas, etc.)?	4 o más cucharadas = 1 punto / Menos = 0 puntos	
3. ¿Cuántas raciones de verduras u hortalizas consumes al día? (Guarniciones o acompañamientos = 1/2 ración, 1 ración = 200 gramos)	2 o más (al menos 1 en ensalada o cruda) = 1 punto / Menos = 0 puntos	
4. ¿Cuántas piezas de fruta (incluyendo zumo natural) consumes al día?	3 o más al día = 1 punto / Menos = 0 puntos	
5. ¿Cuántas raciones de carnes rojas, hamburguesas, salchichas o embutidos consumes al día? (Ración = 100-150 gramos)	Menos de 1 al día = 1 punto / Más = 0 puntos	
6. ¿Qué cantidad de mantequilla, margarina o nata consumes al día? (Porción individual = 12 gramos)	Menos de 1 al día = 1 punto / Más = 0 puntos	
7. ¿Cuántas bebidas carbonatadas o azucaradas (refrescos, colas, tónicas, biter) consumes al día?	Menos de 1 al día = 1 punto / Más = 0 puntos	
8. ¿Bebes vino? ¿Cuánto consumes a la semana?	7 o más vasos a la semana = 1 punto / Menos = 0 puntos	
9. ¿Cuántas raciones de legumbres consumes a la semana? (1 plato o ración = 150 gramos)	3 o más a la semana = 1 punto / Menos = 0 puntos	
10. ¿Cuántas raciones de pescado o marisco consumes a la semana? (1 plato, pieza o ración = de pescado, 100-150 gramos; de pescado de marisco, o 4-5 piezas o 200 gramos de marisco)	3 o más a la semana = 1 punto / Menos = 0 puntos	
11. ¿Cuántas veces consumes repostería comercial (no casera) como galletas, flanes, dulces o pasteles a la semana?	Menos de 2 a la semana = 1 punto / Más = 0 puntos	
12. ¿Cuántas veces consumes frutos secos a la semana? (Ración de 30 gramos)	3 o más a la semana = 1 punto / Menos = 0 puntos.	
13. ¿Consumes preferentemente carne de pollo, pavo o conejo en vez de ternera, cerdo, hamburguesas o salchichas? (Carne de pollo: 1 pieza o ración = 100-150 gramos)	Si = 1 punto / No = 0 puntos	
14. ¿Cuántas veces a la semana consumes las verduras cocinadas, la pasta, el arroz u otros platos aderezados con salsa de tomate, ajo, cebolla o puerro elaborada a fuego lento con aceite de oliva (sofrito)?	2 o más a la semana = 1 punto / Menos = 0 puntos	

Recomendaciones generales según la puntuación

Baja adherencia a la dieta mediterránea: debes mejorar tu patrón de alimentación, pues estás bastante lejos de comer sano. Mantén aquellos puntos que cumplas y te animamos a que hagas un esfuerzo y mejores, en los próximos tres meses, al menos dos de los puntos que no cumples. Empieza por aquellos que creas que son más fáciles para ti y mantenlos durante 3-4 semanas para incluirlos en tus hábitos y que no te cueste aplicarlos en tu día a día. Puedes apoyarte en alguien de tu entorno familiar o laboral que cumpla algunas de las pautas que a ti te resultan difíciles. La inversión personal y familiar para seguir la dieta mediterránea vale la pena en cuestión de salud.

Buena adherencia a la dieta mediterránea: ¡felicidades! ¡Muy bien! Estás siguiendo un patrón de alimentación saludable. Continúa así y afianza todos los puntos que cumples para mantener este nivel de adhesión. Si alguien de tu entorno familiar o laboral tiene un nivel más bajo, ayúdale a mejorar y comparte algunos de los trucos que tú utilizas para comer sano. Además, te animamos a que, poco a poco, intentes mejorar aquel de los 14 puntos que no cumples para llegar al siguiente nivel y ser todo un experto en el seguimiento de la dieta mediterránea. El esfuerzo vale la pena.

Muy buena adherencia a la dieta mediterránea: ¡excelente! ¡Enhorabuena, mantente así! Debes compartir tu experiencia en comer sano. Anima a las personas que te rodean, tanto en la familia como en tu entorno laboral y grupo de amistades, a que sigan tu forma de alimentarte. Seguro que puedes compartir trucos y recomendaciones que ayudarán a otras personas a mejorar su dieta y, por lo tanto, su salud. Todos esos conocimientos y habilidades ¡debes compartirlos!

Los 14 puntos uno a uno

ACEITE DE OLIVA: SUMAR 2 PUNTOS

Las propiedades nutricionales del aceite de oliva, especialmente las del virgen extra, hacen de este aceite una pieza clave para la dieta mediterránea, de ahí que sume hasta dos puntos en el cuestionario.

- **1 punto si usas el aceite de oliva como principal grasa para cocinar.**
- **1 punto EXTRA si tomas cuatro cucharadas o más de aceite de oliva, incluyendo el usado para freír, el de las comidas fuera de casa, ensaladas, etc.**

Facilitar el consumo de aceite de oliva para sumar puntos

Aunque el aceite de semillas —como el de girasol, maíz o soja— es más económico, actualmente podemos encontrar en el mercado aceites de oliva a muy buen precio. Además de ser clave para el seguimiento de la dieta mediterránea, el aceite de oliva se enrañca con más dificultad y dura más a la hora de freír.

Algunos trucos para sumar puntos:

1. Sustituye los aceites de semilla por aceites de oliva y, si es posible, por aceite de oliva virgen extra.
2. Si hasta ahora usabas solo otros aceites, incorpora paulatinamente el aceite de oliva para que, a medio plazo, sustituya a los de girasol, soja o maíz. Empieza con el de oliva para cocinar y aliñar las ensaladas y, una vez que te hayas acostumbrado, prueba el virgen extra para aliñar tus verduras crudas o cocinadas.
3. No uses manteca, mantequilla o margarina para cocinar. Si las empleas para untar en el pan o para hacer de vez en cuando un bizcocho, sustitúyelas poco a poco por aceite, mejor si es de oliva virgen extra.
4. El aceite de oliva mejora las características sensoriales de las recetas de verduras crudas y cocinadas, legumbres y pescados, por lo que su reducción excesiva puede hacer que los platos sean insípidos y se reduzca el consumo de estos alimentos, también claves en la dieta mediterránea.
5. Si puedes, usa el aceite de oliva virgen extra para cocinar, aliñar y freír, pero otra opción es usar el virgen extra para aliñar y cocinar, y el de oliva para freír.
6. Si tomas conservas de pescado, marisco o verduras en aceite, elige preferentemente aquellas que usen solo aceite de oliva.
7. No limites el consumo de aceite de oliva por temor a «engordar» y asegúrate de tomar entre cuatro y cinco cucharadas contando las usadas para cocinar, aliñar y freír.

¿Por qué el aceite de oliva?

Al igual que el resto de aceites de girasol, maíz o soja, el aceite de oliva es prácticamente 100 % grasa, sin embargo, lo que lo hace diferente es su riqueza en ácido oleico, que es un tipo de grasa muy saludable, también llamada grasa monoinsaturada. Cuando este tipo de grasas sustituyen en la dieta a las grasas saturadas —presentes en la bollería, comida rápida, mantequilla, lácteos enteros, etc.—, contribuyen a mantener en niveles normales el colesterol sanguíneo, que es un factor de riesgo cardiovascular cuando está elevado.

Además de grasas saludables, el aceite de oliva aporta vitaminas antioxidantes, como la vitamina E, que protege las células del daño oxidativo, así como otras sustancias bioactivas, como los polifenoles, cuyo contenido es mayor en el virgen extra.

La composición especial del aceite de oliva virgen extra podría ser la responsable del papel protector del aceite de oliva frente a las enfermedades cardiovasculares y otras enfermedades crónicas como la diabetes o el cáncer. Además, es importante destacar que el aceite de oliva es un ingrediente básico en la mayoría de las recetas tradicionales de los países de la cuenca del Mediterráneo, lo que podría explicar el alto consumo de verduras, legumbres, pescados, arroces o pastas.

Consumo actual de aceite de oliva

Según la Encuesta Nacional de Ingesta Dietética Española (ENIDE 2011), el aceite de oliva es la principal grasa de adición en nuestra dieta, con 23 gramos por persona y día (unas dos cucharadas) de los 32 gramos de aceites que consumimos diariamente.

Las Islas Baleares y el aceite de oliva

Desde hace siglos, el olivo ha formado parte del paisaje mediterráneo y a ello contribuyeron principalmente los griegos y fenicios, pues descubrieron las bondades de las aceitunas y se encargaron de promover el cultivo del olivo. Los romanos, por su parte, lo incorporaron a su dieta consolidando la tríada de aceite, vino y pan que podemos ver hoy en nuestro entorno rural, donde se entrecruza el cultivo de olivos con el de las vides y los cereales. Sin embargo, fue durante la ocupación musulmana cuando mejoró el rendimiento del olivar y la calidad de los aceites. El aceite de oliva ha sido moneda, bálsamo, cultura y alimento, y algunos le han hecho un hueco entre los metales preciosos, denominándolo oro líquido.

Aunque podemos encontrar aceites de altísima calidad en todas nuestras islas, es la producción de aceite de oliva virgen en Mallorca la que desde 2002 tiene el distintivo europeo Denominación de Origen Protegida Oli de Mallorca. Este producto exclusivo de Mallorca debe este prestigioso reconocimiento de calidad a las condiciones geográficas y meteorológicas en las que se cultiva la aceituna, así como a los métodos de producción, elaboración y transformación del aceite que se llevan a cabo en la misma zona geográfica. En la campaña 2014-2015 había 381 408 olivos adheridos a la D. O. y se produjeron 160 990 litros de aceite calificado con D. O. Oli de Mallorca.

Además de la producción de aceitunas para aceite y para conservas —también están reconocidas con D. O. las variedades en conserva trencades y pansides— los olivos contribuyen al mantenimiento de los paisajes de nuestras islas, a la conservación de los suelos y a las economías locales.

Saber más sobre el aceite de oliva

La denominación de los distintos tipos de aceite viene determinada por su método de obtención y sus características sensoriales (color, sabor, aroma, etc.). El **aceite de oliva virgen extra** solo se obtiene por presión de la pasta de aceituna en frío, es de baja acidez y tiene una calidad sensorial y nutricional excepcional. También encontramos en el mercado el **aceite de oliva virgen** (no extra), que conserva sus cualidades nutritivas, pero es un poco más ácido y puede tener otros pequeños defectos sensoriales por su color, aroma o sabor. Por su parte, el **aceite de oliva** resulta de la mezcla de aceites de oliva virgen y aceites de oliva refinados, para cuya obtención, además de la presión, se necesitan varios filtrados y procesos físicos para mejorar sus cualidades sensoriales. Tiene poca acidez, pero sus cualidades sensoriales y nutritivas son menores que las del virgen extra. Y, por último, tenemos el **aceite de orujo de oliva** para cuya obtención se aplica calor a la masa de aceitunas previamente prensadas y se somete a diversos procesos físicos y químicos. Su sabor, color y aromas son poco intensos, aunque el tipo de grasa que predomina, al igual que en el resto de aceites, es la grasa monoinsaturada.

Los aceites de oliva virgen extra pueden proceder de una única variedad de aceitunas, como arbequina, empeltre, hojiblanca, picual, etc. y, por lo tanto, ser monovarietales, o bien ser de una mezcla no especificada de variedades.

Conviene guardarlos alejados de la luz para evitar pérdidas de nutrientes fotosensibles, como las sustancias bioactivas (entre ellas, los polifenoles), o la vitamina E. También deben estar en recipientes tapados para evitar el contacto continuado con el aire.

HORTALIZAS: SUMAR 1 PUNTO

Las hortalizas son alimentos muy nutritivos por su riqueza en minerales, fibra, vitaminas y sustancias bioactivas. Son claves para nuestra salud y ocupan un lugar preferente en la dieta mediterránea. No en vano, suponen uno de los 14 puntos del cuestionario de adherencia a este patrón dietético.

• 1 punto si tomas al menos dos raciones de hortalizas al día. Una de ellas debe ser en ensalada o en crudo, y las guarniciones cuentan como media ración.

Facilitar el consumo de hortalizas para sumar puntos

La recomendación de consumo de frutas y hortalizas es, según la Organización Mundial de la Salud (OMS), de 600 gramos entre frutas y hortalizas (en limpio) por persona y día, que se corresponden con al menos cinco raciones entre frutas y hortalizas. La asociación para la promoción del consumo de frutas y hortalizas 5 al día ha hecho suyo este mensaje y trabaja para que la población incremente su consumo para una mejor salud.

Llegar al consumo de al menos cinco piezas al día, repartidas en al menos tres raciones de frutas y dos de hortalizas, es fácil. A continuación, te damos algunos consejos para tomar al menos dos en forma de hortalizas.

Algunos trucos para sumar puntos:

1. Aunque hoy podemos encontrar todo tipo de hortalizas durante todo el año, intenta elegir las que estén de temporada, lo notarás por el precio, pero también por el sabor. Y si son producidas en las islas, mejor. Si tienes dudas, pregunta a las personas que atienden la frutería.
2. Intenta acompañar las comidas y las cenas con un primer plato o una guarnición de ensalada. Algunos ejemplos de primeros platos a base de hortalizas son los gazpachos, ensaladas frías o templadas, parrilladas de hortalizas, purés y sopas de verduras, hervidos, etc.
3. Prueba a incluirlas en el desayuno, las meriendas y entre horas: palitos de apio o zanahoria, hojas de endivia, tomate en rodajas o restregado, lechugas y otros brotes para bocadillos, licuados, batidos o zumos de hortalizas, etc.
4. Cocina tus platos de legumbres, arroces, pastas o patatas con una buena cantidad de las verduras que más te gusten. Los sofritos a base de tomate, ajo, cebolla o puerro enriquecerán estos platos y los harán mucho más ricos y nutritivos.

5. Inclínate por las guarniciones de verduras cocinadas o crudas para tus platos de carnes y pescados. Salteadas, a la plancha, fritas, al vapor, al horno, hervidas, rebozadas, al microondas, empanadas, etc., y también en las salsas que puedan acompañarlos: de tomate, jardinera, de setas, pisto, de cebolla, etc.
6. Los platos de huevos al horno, en tortilla o revueltos admiten muy bien cebolla, pimientos, tomate, guisantes tiernos, acelgas, espinacas, champiñones y otras setas, espárragos verdes y blancos, maíz dulce, etc.
7. Da un toque de color a tus platos incluyendo habitualmente hortalizas de todos los colores: rojas (tomate, pimientos, etc.), amarillas o naranjas (zanahoria, calabaza, etc.), verdes (lechuga, acelgas, espinacas, brócoli, etc.), blancas (cebollas, coliflor, nabos, etc.) o moradas (lombarda, zanahorias o cebollas moradas, berenjenas, etc.).
8. Ten siempre en casa verduras congeladas por si te quedas sin verduras frescas. Las conservas son también otra alternativa, pero elige las que tengan menos sal.
9. Las verduras mínimamente procesadas, limpias, cortadas y envasadas son una opción rápida y saludable para comer ensaladas y preparar platos en un minuto.
10. Aunque lo mejor es no lavar las verduras hasta que vayan a consumirse, aquellas que se vayan a consumir en crudo, como la lechuga o la escarola, pueden prepararse con antelación y guardarse en la nevera, ya limpias y centrifugadas, en una bolsa o en un recipiente tapado, pues hace más fácil su consumo.
11. Para que los niños tomen más verduras, empieza tú por dar ejemplo de que las comes con naturalidad y que disfrutas al comerlas. A partir de ahí, hazles partícipes de las compras y de la elección de los platos que vas a cocinar. Negocia con ellos y, si rechazan algunas, prueba con otras presentaciones, recetas y formas de cocinarlas. Vale la pena insistir sin presionar.

¿Por qué las hortalizas?

Porque su consumo diario se ha asociado a un menor riesgo de tener problemas de salud como diabetes, obesidad, hipertensión, cáncer o problemas del corazón. De hecho, según la OMS, comer pocas frutas y hortalizas ocasiona hasta 2,7 millones de muertes al año en todo el mundo, y es la causa del 19 % de los casos de cáncer gastrointestinal y el 31 % de los casos de cardiopatías isquémicas.

No se conoce con exactitud cómo se producen estos beneficios para la salud, pero podría deberse a su contenido en nutrientes y otras sustancias protectoras, o bien a los nutrientes que no aportan, por ejemplo, grasas, sal o azúcares. Así, las hortalizas aportan muy pocas calorías, pero contienen nutrientes esenciales como el ácido fólico, la vitamina K, el potasio, la vitamina C, el manganeso, la niacina y la fibra. Además, se ha observado que las personas que toman habitualmente más hortalizas también toman menos alimentos ultraprocesados, como comida rápida, bollería o bebidas azucaradas.

Consumo actual de hortalizas

Aunque en la dieta española las hortalizas son la principal fuente de folatos (vitamina B9), el consumo medio diario de hortalizas en adultos es de poco más de una ración (189 g), frente a las dos mínimas recomendadas (ENIDE 2011), lo que supone una ingesta deficiente de esta vitamina. Además, según la última Encuesta Nacional de Salud 2011-2012, el 54 % de los adultos no tomarían hortalizas a diario, cifras que llegarían en niños y jóvenes al 63 %.

Las Islas Baleares y las hortalizas

Las islas siempre han sido espacios donde las hortalizas han estado presentes, no solo por su cultivo, sino también por su espontáneo crecimiento en los campos. Muestra de ello son los numerosos platos a base de hortalizas en la cocina de las Islas Baleares, muchas de ellas silvestres, como las acelgas, alcaparras o cames rotges (achicoria), entre otras. Además, si paseamos por el campo, no tendremos mucha dificultad en ver la gran diversidad de hierbas aromáticas que a lo largo de los siglos se han ido incorporando a la gastronomía popular ¿cómo podría si no, entenderse nuestra cocina sin el aroma del hinojo, el romero, el laurel, el tomillo o la mejorana?

Hoy podemos disponer de todo tipo de hortalizas durante todo el año; sin embargo, los mercados de nuestros barrios y pueblos son una muestra de lo que la tierra produce en la temporada, y ello los convierte en un festival de colores y aromas de los que merece la pena disfrutar. No obstante, si hay una hortaliza emblemática en nuestra comunidad, es el tomate de ramellet (de colgar), muy apreciado por su sabor y aroma característicos, su prolongada conservación y su capacidad para empapar el pan en la elaboración del tradicional pa amb oli. Este tomate, presentado en forma de ristras o a granel, dispone de una marca de garantía que otorga la Asociación de Defensa Vegetal Agromallorca, encargada de certificar los tomates que cumplen con sus exigentes parámetros de calidad de producción, color, calibre y textura.

Saber más sobre las hortalizas

Qué cuenta como hortaliza

Las hortalizas son alimentos de distintas especies botánicas y pueden ser tallos, hojas, flores, frutos, raíces o bulbos. Aquellas cuya parte comestible son las hojas reciben el nombre de verduras, aunque también es un término comúnmente usado para referirse a las hortalizas en general. Cuentan como hortalizas todas las que son frescas, sin procesar o mínimamente procesadas, incluidos los tomates, las setas y hongos comestibles, los guisantes y habas tiernas, las semillas germinadas, el maíz dulce y las flores comestibles. No se incluyen los tubérculos, como la patata o el boniato, ni las legumbres secas.

Aunque es preferible consumirlas frescas, las congeladas (guisantes, judías verdes, acelgas, etc.) y en conserva (tomate, pimientos, cardo, etc.) son opciones que pueden facilitar el consumo de estos alimentos, sin embargo, deben elegirse aquellas que contengan menos grasas y sal.

Qué cuenta como una ración

Una ración de hortalizas equivale a 1 plato pequeño de hortalizas cocinadas (acelgas, espinacas, col, brócoli, champiñones, cardo, zanahoria, calabaza, judías verdes...), 1 plato grande de escarola o lechuga, ½ berenjena, ½ calabacín, 1 tomate mediano, 1 endibia, 1 pimiento mediano, 1 pepino pequeño, 1 zanahoria grande, 4 alcachofas medianas, 6 espárragos finos y ½ vaso de zumo de tomate.

Aunque hay recetas que contienen una única hortaliza, lo normal es consumirlas combinando unas y otras, por lo que en general podemos calcular que la ración sería de unos 150 gramos en total.

FRUTAS: SUMAR 1 PUNTO

Las frutas son alimentos imprescindibles en una alimentación saludable, por eso debemos consumir al menos tres raciones al día, para llegar a las cinco recomendadas entre frutas y hortalizas y sumar así un punto de los 14 que identifican la dieta mediterránea.

- **1 punto si tomas al menos tres raciones de frutas al día.**

Facilitar el consumo de frutas para sumar puntos

Llegar a «5 al día», es fácil: suma dos hortalizas y tres frutas en las distintas ingestas del día contando desayuno, merienda, comida, cena y entre horas.

5 al día es una iniciativa mundial que promueve el consumo de frutas y hortalizas. La iniciativa se organiza a través de asociaciones nacionales que difunden el mensaje de salud ligado al consumo de frutas y hortalizas y sensibilizan a la población sobre la importancia seguir hábitos alimentarios saludables.

A continuación, te damos algunos consejos para que te sea más fácil llegar al menos a tres raciones de frutas al día:

Algunos trucos para sumar puntos:

1. Elige frutas de temporada, son más baratas y respetuosas con el medioambiente y, además, ¡están más ricas! Sobre todo, si son de proximidad.
2. El mejor postre para comida y cena son las frutas.
3. Tómalas con o sin piel, como más te guste, pero que eso no sea una barrera de consumo. Si las tomas con piel, lávalas bien con abundante agua corriente.
4. Si la preparas al igual que haces con el resto de platos de la comida o de la cena, será más fácil comerla: naranjas peladas, cortadas y dispuestas en una fuente, la manzana en gajos, una pera a dados, las fresas con zumo de naranja o solas, el melón a tajadas listas para comer, las fresas limpias y listas, etc.
5. Tómalas antes, durante o después de las comidas, como prefieras y más te guste, pues tiene el mismo efecto sobre la digestión y su valor nutritivo se aprovecha igual.

6. Prueba a incluir frutas en el desayuno, las meriendas y entre horas: frescas de temporada, un vasito de zumo, licuado o batido, incluso desecadas, como dátiles, orejones de albaricoques, pasas, ciruelas, etc.
7. También puedes optar ocasionalmente por cocinarlas, como las peras al vino, la manzana asada, la compota de frutas o las salsas para carnes o pescados.
8. Si tomas zumo o licuados, no pases de un vaso pequeño al día (150-200 mililitros). Elige los naturales, o los comerciales exprimidos o reconstituidos al 100 %, y evita los néctares y otras bebidas a base de frutas.
9. Da un toque de color a tus postres incluyendo habitualmente frutas de todos los colores: rojas (fresas, cerezas, sandía, etc.), amarillas y naranjas (naranja, mango, nísperos, melocotón, albaricoques, etc.), verdes (kiwi, aguacate, uvas, ciruelas), blancas (peras, manzanas, chirimoya, etc.) y moradas (bayas, ciruelas, granada, uvas, higos, etc.).
10. Ten siempre en casa frutas a la vista en el frutero, con distintas variedades y colores o listas para comer en la nevera, limpias y cortadas para tomar en el día.
11. Si en alguna ocasión las tomas en conserva, elige las que estén conservadas en su jugo y evita las que están en almíbar.
12. Si tú tomas frutas, tus hijos también terminarán comiéndolas. Procura hacerles partícipes en las compras, que visiten el mercado y que ellos elijan las que más les gusten. Si rechazan alguna, no dejes de insistir, pero sin forzar. Estás educando en salud y eso vale la pena, pero lleva su tiempo. Evita que sustituyan de forma habitual las frutas frescas por zumos, ya sean naturales o comerciales.

¿Por qué las frutas?

Al igual que ocurre con las hortalizas, su consumo diario se ha asociado a un menor riesgo de padecer enfermedades crónicas como la obesidad, la diabetes, el cáncer o las enfermedades cardiovasculares. Los nutrientes que contienen, así como la ausencia de sal, grasas y azúcar añadido, podrían ser los responsables de estos efectos, aunque también es posible que se deba a que cuando se toman frutas, no se ingieren otros alimentos ricos en grasas, azúcar o sal, como la bollería, los refrescos o los aperitivos fritos.

Las frutas son la principal fuente de fibra y vitamina C en la dieta de los españoles, pero, además, dependiendo de sus variedades, pueden ser bajas en energía, como las bayas y los cítricos; fuente de niacina, como las frutas de hueso y pepitas; o de manganeso y ácido fólico, en el caso de fresas, arándanos, moras y otras bayas.

Consumo actual de frutas

Los españoles consumen una media diaria de 208 gramos, poco más de una ración (ENIDE 2011). Aun así, hasta el 56 % de los adultos no toma fruta a diario, cifra que llega al 43 % en niños y jóvenes (ENS 2011-2012).

Las Islas Baleares y las frutas

En todas las estaciones podemos encontrar frutas de temporada en nuestras islas. Basta visitar cualquiera de los mercados fijos o itinerantes de pueblos y barrios para comprobar la gran variedad que se produce en nuestro entorno: albaricoques, nísperos, naranjas, granadas, melones, sandías, azufairas (gínjols), higos, limones, manzanas y uvas. Vale la pena disfrutar de las frutas de temporada y de proximidad, pues contribuye a conservar el entorno natural, se potencian las economías rurales y, además, están más ricas y sabrosas.

Saber más sobre las frutas

Qué cuenta como frutas

Como frutas cuentan todas aquellas que sean frescas, no procesadas o mínimamente procesadas, incluido el aguacate y otros frutos tropicales como la chirimoya, así como las desecadas, tales como ciruelas, uvas, dátiles o higos. En cuanto a los zumos, solo cuentan como una ración los naturales o reconstituidos al 100 %, y en ambos casos, sin azúcar añadido. Entre las frutas no cuentan los néctares, el coco, las bebidas a base de frutas ni los frutos secos.

Qué cuenta como una ración de frutas

En limpio, una ración de frutas corresponde aproximadamente a 150 gramos, lo que, en nuestro contexto cultural, gastronómico y dietético, corresponde a 1 pieza de fruta mediana (pera, manzana, naranja, plátano, etc.); 1 rodaja mediana de melón, sandía o piña; 2-3 piezas medianas de albaricoques, mandarinas, etc.; 4-5 nísperos; 8 fresas medianas, 1 plato de postre de cerezas o uvas; 1 vasito de zumo 100 % reconstituido (150 mililitros), etc.

REDUCIR LAS CARNES ROJAS Y PROCESADAS FRENTE A CARNES BLANCAS: SUMAR 2 PUNTOS

Las carnes rojas y procesadas deben limitarse en la dieta y su consumo habitual nos aleja de un patrón alimentario saludable, por eso su consumo diario se penaliza en el cuestionario de los 14 puntos de la dieta mediterránea. Sin embargo, cuando las carnes blancas de aves y conejo superan a las rojas y procesadas, añadimos un punto extra.

- **1 punto si NO tomas a diario carnes rojas como ternera, cordero y cortes grasos del cerdo, así como sus derivados y los de otras carnes, como embutidos, fiambres, vísceras, hamburguesas, salchichas, etc.**
- **1 punto EXTRA si el consumo de carnes frescas de ave y conejo supera al de carnes rojas y procesadas.**

Reducir el consumo de carnes rojas y procesadas para sumar puntos

Aunque las carnes rojas y procesadas son una fuente de proteínas de alta calidad, así como de minerales y vitaminas, no deben formar parte de nuestra dieta habitual por su alto contenido en grasas poco saludables y en sal. Sin embargo, las carnes blancas o frescas de pollo, gallina, codorniz, pavo y conejo tienen mucha menos grasa, y la que tienen está muy localizada en su piel o en paquetes grasos muy visibles, tanto en las aves como en el conejo. Los fiambres y embutidos de aves se consideran carnes procesadas, por lo que no contarían como carnes blancas.

A continuación, te damos algunos consejos para facilitar que reduzcas el consumo de carnes rojas y procesadas y para que predominen las blancas:

Algunos trucos para sumar puntos:

1. Planifica tus menús incluyendo los alimentos vegetales como base de tus platos: legumbres, arroz, pastas, patatas o verduras.
2. Elige principalmente carnes de pollo, pavo o conejo para tus guisos y para cocinar al horno, a la plancha, fritos, salteados, etc.
3. Desgrasa la carne de ave y conejo antes de cocinarla. En el pollo se localiza en la piel, las alas y en pequeños paquetes en los muslos; y en el conejo, rodeando los riñones. Si asas el pollo o las codornices con piel, evita consumirla una vez cocinados, o a menos no lo hagas habitualmente.
4. Si tomas carne de cerdo, elige solo cortes magros del lomo, el solomillo o de la parte de la pierna o paletilla y, antes de cocinarla, quítale la grasa visible, tanto la que rodea el músculo como las vetas de su interior. Si no puedes quitarla antes de cocinar, hazlo antes de consumir la carne.
5. Si ocasionalmente cocinas las legumbres con embutidos (butifarrón, panceta salada, sobrasada, chorizo, etc.), añade solo pequeñas cantidades para que les den sabor, y cocina para varios días, de modo que la cantidad final de embutido por ración de legumbres sea mínima.
6. Si en tus recetas sueles añadir partes grasas del cerdo como costilla, panceta, manitas, cabeza de lomo, tocino, etc., hazlo en pequeñas cantidades y elimina toda la grasa visible cuando sea posible.
7. Si te gustan las vísceras para preparar platos tradicionales como el frito, hazlo solo varias veces al año, evitando su consumo habitual, y siempre cocinadas con aceite de oliva y abundantes hortalizas de temporada.
8. Para reducir el consumo de embutidos, busca otras alternativas a tus bocadillos. El atún, las sardinillas, la caballa, el queso fresco o semicurado, las hortalizas asadas, las hortalizas frescas o los patés vegetales son alternativas más saludables. Toma embutidos solo unas pocas veces al mes.
9. Si en los segundos platos te cuesta reducir las carnes de ternera o cordero, espacia esas recetas en el tiempo, elige solo las más magras y desgrasa siempre

las carnes antes de cocinarlas. Evita los cortes como falda, cuello o costilla y, si tomas cortes grasos, como chuletillos o tiras de costilla de ternera, hazlo solo varias veces al año.

10. Si empleas carnes de ternera o cordero para elaborar caldos, desgrásalos una vez estén fríos, y si usas la carne para acompañar verduras, desgrásala antes de aliñarla con aceite de oliva.
11. Evita la comida rápida lista para comer (hamburguesas, pizzas, salchichas, empanados comerciales) tanto dentro como fuera de casa. Son alimentos para tomar algunas veces al año. Si quieres, puedes hacerlos en casa a partir de alimentos poco o mínimamente procesados (carnes picadas magras, masas bajas en grasa y sin azúcar, verduras, legumbres, etc.).

¿Por qué no debemos tomar a diario carnes rojas y procesadas?

El consumo habitual de carnes rojas y procesadas se relaciona con un mayor riesgo de mortalidad, de padecer cáncer (en especial el de colon y recto) y enfermedades cardiovasculares (como el ictus o el infarto), así como un mayor riesgo de padecer diabetes tipo 2. También se ha observado que las personas que siguen una dieta mediterránea con bajo consumo de carnes rojas y procesadas y predominio de las carnes blancas tienen menor probabilidad de sufrir síndrome metabólico, que es un conjunto de problemas de salud como la obesidad abdominal, la diabetes tipo 2, la hipertensión y niveles altos de colesterol malo o triglicéridos en sangre o bajos de colesterol bueno.

Consumo actual de carnes

Actualmente, la carne que más se consume es la de pollo (2 raciones/semana), seguida de la de ternera (1,5 raciones/semana) y de la de cerdo (1,3 raciones/semana).

Aunque se recomienda no consumir más de 4 raciones de carne por semana, la población española consume 163 gramos de carnes y derivados por persona y día (1,2 kilogramos por semana).

De estos 163 gramos, más de 60 gramos corresponden a carnes rojas, lo que supone la ingesta de 420 gramos a la semana (3 raciones), cuando el máximo recomendado es de 300 gramos.

El consumo de fiambres, embutidos y productos cárnicos, ricos en grasas y sal, asciende a 315 gramos por persona a la semana, lo que supone la ingesta de una ración diaria como media de estos alimentos que deben limitarse a menos de una vez al día. Este consumo alto de embutidos es responsable del 26 % de la cantidad de sal de nuestra dieta, que excede casi en el doble la cantidad recomendada.

Las Islas Baleares y las carnes y derivados

Los alimentos muy grasos y derivados de las carnes, tales como embutidos, salazo-

nes, patés, etc., no deben ser alimentos de consumo habitual, sin embargo, muchas de estas preparaciones son típicas de los países del entorno mediterráneo. Su presencia se debe a que el ganado y sus productos han servido como alimentos proveedores de proteínas y grasas en la dieta gracias a sus largos periodos de conservación por curación o por el efecto de la sal.

Si se piensa en el contexto de consumo de hace décadas, así como en los estilos de vida de entonces, se entiende que su consumo fuera necesario para hacer frente al alto gasto de energía que requería la baja mecanización de los trabajos del campo y el hogar, así como la falta de vehículos para el transporte. Además, estos alimentos estaban en muchas ocasiones limitados a celebraciones culturales, religiosas, fiestas populares, tiempo de matanzas o celebraciones familiares.

Sin embargo, hoy en día estos alimentos están disponibles a diario en los mercados, nuestro estilo de vida ha cambiado de forma radical y nuestras necesidades energéticas son considerablemente menores. Estas circunstancias requieren que debamos ser cuidadosos con los alimentos que elegimos habitualmente, sin que ello suponga renunciar sistemáticamente a carnes grasas o sus derivados, pero sí a espaciar su consumo en el tiempo, de manera que se tomen en bajas cantidades, pocas veces al mes, y no a diario como actualmente se están consumiendo.

En esta comunidad autónoma disponemos de alimentos de este grupo que son emblemas de nuestra cultura gastronómica y tradicional, como la sobrasada y la raza autóctona del cerdo negro, que aporta características sensoriales especiales a sus carnes y derivados, especialmente a este embutido. La sobrasada de Mallorca cuenta desde 1996 con el distintivo de calidad europeo de Indicación Geográfica Protegida, que regula las características de este embutido para asegurar la máxima calidad y el respeto a los métodos tradicionales durante su elaboración.

REDUCIR LAS GRASAS SÓLIDAS: SUMAR 1 PUNTO

Las grasas sólidas como la mantequilla, manteca, margarina o la nata son alimentos poco significativos en la dieta mediterránea, por eso su consumo habitual se penaliza en el cuestionario de los 14 puntos.

- **1 punto si NO tomas a diario mantequilla, margarina o nata.**

Reducir el consumo de grasas sólidas para sumar puntos

El uso de estas grasas tiende a desplazar al aceite de oliva en nuestra dieta habitual y aporta grasas poco saludables que, cuando se toman habitualmente, pueden ocasionar enfermedades graves. A continuación, te damos algunos consejos para facilitar que reduzcas su consumo:

Algunos trucos para sumar puntos:

1. Usa el aceite de oliva para poner sobre el pan en el desayuno, las meriendas o los aperitivos.

2. Reduce el uso de mantequilla o margarina en los bizcochos, salsas y dulces que elabores, sustituyéndolas total o parcialmente por aceite de oliva.
3. Evita los productos procesados que las contengan, como la bollería (galletas, bollos, dulces, pasteles, etc.). Evita todos los que tengan grasas parcialmente o totalmente hidrogenadas. Si tomas galletas de aceite, asegúrate de que sean de aceite de oliva e integrales.
4. Si usas manteca de cerdo para cocinar algunos platos tradicionales, hazlo solo unas pocas veces al año.
5. Si no puedes renunciar a su consumo habitual, opta por la margarina frente a la mantequilla y, en cualquier caso, intenta sustituir poco a poco algunas de las raciones por aceite de oliva y alterna con aguacate.
6. No te guíes por la publicidad a la hora de elegir estas grasas, pues, aunque puedan declarar que son ricas en nutrientes esenciales como vitaminas, minerales o grasas, la mejor opción con creces es el aceite de oliva.
7. Si preparas salsas o recetas que se elaboren con nata, elige leches concentradas, cremas vegetales o cremas de leche bajas en grasa. Para espesar las salsas, puedes usar una cucharadita de harina y batirla con el jugo que quieras espesar y una cucharada de aceite de oliva, o utilizar aguacate o frutos secos machacados.

¿Por qué no debemos tomar a diario grasas sólidas?

Las grasas sólidas de origen animal como la manteca y la mantequilla, así como la nata de la leche, son ricas en grasas saturadas, cuyo consumo habitual y en cantidades que sobrepasan las recomendaciones se han relacionado con el aumento de la mortalidad y las enfermedades cardiovasculares, por lo tanto, es mejor no tomar más de 10 gramos, 1 o 2 veces a la semana.

Consumo actual de grasas sólidas

La población española consume de media 6,3 gramos por persona y día, lo que supone un consumo de casi cinco veces por semana (ENIDE 2011).

Las Islas Baleares y las grasas sólidas

En recetas antiguas de pastas dulces y saladas, así como en guisos y otros platos, el uso de manteca de cerdo era habitual. Las razones de su uso se deben buscar principalmente en el aprovechamiento de todas las partes del cerdo, así como de los recursos naturales, práctica típica en dietas austeras y sostenibles como lo es la dieta mediterránea. Una de esas recetas donde la manteca es protagonista es el dulce por excelencia de la gastronomía balear: la ensaimada, cuyo principal ingrediente, como su propio nombre indica, es el saïm o manteca. El dulce, rico en grasa, se consumía solo ocasionalmente y ligado a celebraciones.

Así mismo, en el contexto de hace décadas, las necesidades de energía eran excepcionalmente superiores a las de ahora y el uso de estas grasas tenía un sentido también nutricional. Sin embargo, ahora que el acceso a grasas de origen animal es habitual y económico, el gasto de energía es menor y la evidencia sobre el consumo de aceite de oliva es clara, se recomienda limitar el uso regular de estas grasas.

REDUCIR LAS BEBIDAS AZUCARADAS: SUMAR 1 PUNTO

El consumo de bebidas azucaradas, como los refrescos y gaseosas, debe limitarse en la dieta habitual, pues contribuye a alejar nuestro patrón alimentario de la dieta mediterránea. Por eso, su consumo habitual se penaliza en el cuestionario de los 14 puntos.

- **1 punto si NO tomas a diario bebidas gaseosas o con azúcar.**

Reducir el consumo de bebidas azucaradas para sumar puntos

Estas bebidas también han formado parte de la alimentación desde hace décadas, sin embargo, solo se tomaban en ocasiones especiales, generalmente ligadas a festividades o celebraciones. Hoy en día, ocupan un lugar preferente en la alimentación e incluso han desplazado al agua. A continuación, te damos algunos consejos para reducir el consumo de bebidas de este tipo.

Algunos trucos para sumar puntos:

1. Toma agua cuando tengas sed, pues es la mejor bebida para hidratarse en todas las edades y situaciones fisiológicas.
2. Si en casa hay niños, es importante que tú seas un modelo saludable, usa solo agua para acompañar comidas y cenas.
3. El agua aromatizada con unas hojas de menta, hierbabuena, unas rodajas de limón u otros cítricos, unas rodajas de pepino, etc., puede facilitar la ingesta de agua a lo largo del día.
4. Si habitualmente tomas refrescos, intenta ir sustituyéndolos poco a poco por zumos rebajados con agua, hasta reducir la proporción de zumo a un mínimo.
5. Las bebidas edulcoradas o con 0 % de azúcar añadido, a pesar de no contener azúcar como tal, mantienen alto nuestro umbral del sabor dulce, por lo que, indirectamente, contribuyen al consumo de alimentos y bebidas de sabor dulce que pueden contener también azúcar.

No debemos tomar habitualmente bebidas azucaradas

El consumo habitual de bebidas azucaradas y carbonatadas se ha relacionado con el aumento del riesgo de caries, diabetes y obesidad, pero no debe olvidarse que la obesidad es un factor de riesgo muy importante para las enfermedades crónicas, el cáncer

o las enfermedades cardiovasculares. Estas bebidas contribuyen a una ingesta excesiva de azúcares añadidos que altera la regulación de la glucosa en la sangre y que, con el paso del tiempo, puede acumularse en forma de grasa en nuestro organismo, incrementando el riesgo de obesidad. A estos efectos, contribuye el hecho de que normalmente las raciones oscilan entre 330 y 500 mililitros, y que apenas aportan sensación de saciedad, lo cual hace que los consumos sean muy elevados sin apenas percibirlo. Otra razón por la que el consumo de estas bebidas es muy frecuente entre los niños y jóvenes es la alta presión de la mercadotecnia y la publicidad sobre estos grupos en materia de alimentación, así como la alta accesibilidad y bajos precios de estas bebidas en todos los entornos donde se desarrollan niños y jóvenes.

La recomendación general es evitarlas en todas las edades, pero especialmente en la infancia, incluso, las edulcoradas. Aunque puedan tomarse ocasionalmente (pocas veces al mes), nunca deben sustituir de modo sistemático al agua fuera o durante las comidas.

Consumo actual de bebidas azucaradas

En España, el consumo medio diario de estas bebidas es de casi 200 mililitros por persona y día si contamos los refrescos (125 mililitros) y los zumos y bebidas de frutas (70 mililitros), cuyos azúcares, a efectos de salud, se comportan de manera similar (ENIDE 2011).

VINO: SUMAR 1 PUNTO OPCIONAL

Es el octavo de los 14 puntos del cuestionario de la dieta mediterránea y hace referencia al consumo de esta bebida alcohólica de baja graduación cuando se toma durante las comidas, **sin sobrepasar diariamente las dos copas en hombres y una en mujeres**. En ciertos países del entorno mediterráneo, es habitual el consumo de estas bebidas; **sin embargo, es un punto que debe omitirse para aquellas personas que no toman habitualmente bebidas alcohólicas y para los niños, jóvenes y mujeres embarazadas o en periodo de lactancia**.

- 1 punto si tomas siete vasos de vino a la semana.

¿Por qué el vino y la dieta mediterránea?

El consumo moderado de vino en las comidas forma parte de la dieta mediterránea. Existen evidencias de que el consumo de vino en pequeñas cantidades durante las comidas —y en un contexto de alimentación saludable rica en alimentos de origen vegetal y baja en alimentos ricos en grasas animales, como ocurre en la dieta mediterránea— aporta beneficios para la salud cardiovascular. Estos beneficios son efectivos únicamente en este contexto dietético y con un consumo máximo de dos copas de vino (150 ml x 2) en los hombres y una copa en mujeres. Sin embargo, también existen evidencias de que el consumo de alcohol es un factor de riesgo para la aparición de los cánceres de esófago, estómago, colon, recto e hígado, un riesgo que aumenta a medida que se incrementa la cantidad y la frecuencia de alcohol consumido.

Los beneficios del consumo limitado de vino en el contexto de la dieta mediterránea podrían derivar del propio alcohol, al mejorar el perfil de grasa en la sangre y reducir la posibilidad de generar trombosis. También se le atribuyen propiedades antiinflamatorias y antioxidantes por su aporte de sustancias bioactivas procedentes de las uvas. Estas se extraen durante la elaboración de los caldos y están especialmente presentes en el vino tinto, aunque también en menor concentración en rosados o blancos.

Consumo actual de vino

La población española consume de media casi 150 mililitros de bebidas alcohólicas al día, de los que 42 mililitros proceden del vino y casi 100 mililitros, de la cerveza.

Las Islas Baleares y el vino

En el archipiélago, aunque la plantación de vides se vio mermada a principios del siglo xx en favor del cultivo del almendro, la apuesta del sector vitivinícola por mejorar la calidad de los caldos, así como el apoyo institucional, han impreso a los vinos la distinción de «vino de la tierra» para una serie de variedades de uva autóctona y otras aclimatadas a la geografía de las distintas islas. Además, existen consejos reguladores para vinos de la tierra de Mallorca, Ibiza y Serra de Tramuntana-Costa Nord y de Identificación Geográfica Protegida (IGP) para los vinos de la tierra de Formentera y Menorca, todos ellos con la impronta que les dan sus zonas de cultivo. Además, existen dos Denominaciones de Origen Protegidas: vinos de Binissalem y Pla i Llevant.

LEGUMBRES: SUMAR 1 PUNTO

Las legumbres son alimentos propios de nuestra gastronomía tradicional y son clave en la dieta mediterránea, no en vano, suponen uno de los 14 puntos del cuestionario de adherencia a este patrón dietético.

- **1 punto si tomas al menos tres raciones de legumbres a la semana.**

Facilitar el consumo de legumbres para sumar puntos

Las legumbres han formado parte de la alimentación de nuestros antepasados y han ocupado un lugar destacado en los platos cotidianos, sin embargo, esta buena costumbre de comer legumbres casi cada día se ha perdido, y deberíamos recuperarla para mejorar nuestra salud.

Algunos trucos para sumar puntos:

1. Ten siempre en tu despensa legumbres secas y cocidas, se conservan durante mucho tiempo y así las tendrás siempre a mano.
2. Elige la que más te guste y cocina platos para varios días, que puedes tomar al día siguiente o congelar.

3. Prueba algunas de las recetas de temporada de este recetario.
4. Empieza la cocción haciendo un sofrito con aceite de oliva, tomate, cebolla y las hortalizas que tengas en casa, así puedes mejorar la aceptación de estas recetas.
5. Remoja los garbanzos y alubias en agua mineral, pues su textura mejora considerablemente y salen más ricas. Las lentejas no necesitan remojo.
6. Si no tienes tiempo para dejarlas en remojo, puedes comprar legumbres cocidas en el mercado o bien en conserva.
7. Para acelerar la cocción, haz tus platos de legumbres en la olla a presión.
8. Intenta tomarlas, al menos, una o dos veces a la semana para ir subiendo poco a poco a lo largo de los meses. Afianza lo conseguido y sigue mejorando hasta acostumbrarte a las tres raciones semanales.
9. Puedes hacer purés y cremas de legumbres para tus primeros platos tanto en la comida como en la cena. Si lo prefieres, haz cremas de verduras y añade legumbres cocidas para enriquecer el plato.
10. Si usas embutidos y carnes grasas, hazlo en pequeñas cantidades y no todas las semanas. Prueba a sustituirlas por carnes de aves o trocitos de magro de cerdo desgrasado, o incluso por pescados y mariscos, como bacalao, rape, almejas, calamares, etc.
11. En primavera y verano, no renuncies a las legumbres y prueba las ensaladas con hortalizas de temporada o las cremas frías como el humus de garbanzos, alubias o lentejas, para acompañarlo con verduras o untar en el pan en desayunos, meriendas o tentempiés.

¿Por qué las legumbres?

Las legumbres no contienen grasa ni colesterol, son una importante fuente de fibra y son ricas en proteínas, vitaminas del grupo B y en minerales como hierro, magnesio, potasio o fósforo, así como en sustancias bioactivas. Su consumo habitual se ha relacionado con la reducción del riesgo de padecer obesidad, enfermedades cardiovasculares y cáncer.

Todas sus variedades tienen una composición nutricional muy parecida entre sí, por lo que los beneficios de su consumo se pueden hacer extensivos a todo el grupo. En nuestro entorno alimentario, las legumbres más habituales son las lentejas, garbanzos, habas, alubias y guisantes, aunque las que más se consumen son las lentejas, seguidas de los garbanzos y las alubias.

Consumo actual de legumbres.

La población española consume 18 gramos de legumbres por persona y día, lo que no llega ni a dos raciones por semana. Su consumo ha disminuido en las últimas décadas, pasando a un segundo plano en la alimentación, de hecho, hasta un 5 % de la po-

blación no toma nunca legumbres. Mientras que en los años 60 su consumo medio era de 12-14 kilogramos/persona/año, en 2015 apenas sobrepasaba los 3,06 kilogramos.

Saber más sobre las legumbres

Aprovechar su valor nutritivo

Sus proteínas no son completas, pues no contienen todos los aminoácidos esenciales, pero tomar cereales (arroz, pan, pasta, etc.) de forma simultánea o combinada a lo largo del día completa su calidad y les aporta un alto valor biológico, con la ventaja de que apenas aportan grasas saturadas, al contrario de lo que ocurre con las carnes y sus derivados. Algunos platos propios de la dieta mediterránea combinan fuentes vegetales de proteínas para que sus proteínas se complementen; por ejemplo, legumbres con pan, pasta o arroz.

Otros dos nutrientes clave en las legumbres son la fibra y los carbohidratos de absorción lenta, ya que sus efectos se combinan para disminuir el ritmo de absorción que ejerce la fibra, con la ralentización en la digestión de los hidratos de carbono, lo que es muy beneficioso para modular los niveles de glucosa en la sangre, entre otros efectos reguladores de la digestión.

Los minerales de las legumbres se absorben con menor eficacia que los presentes en alimentos de origen animal, sin embargo existen técnicas culinarias y prácticas alimentarias que incrementan su absorción, por ejemplo, en el caso del hierro, su aprovechamiento mejora con la presencia de vitamina C o con el ácido cítrico y el acético, de ahí que se recomienda tomar las legumbres con acompañamiento de ensaladas, con postres de frutas ricas en esta vitamina, tales como los cítricos, fresas o kiwis, o que se consuman con un chorrito de vinagre o limón.

Legumbres y sostenibilidad

La producción de legumbres y, por lo tanto, su consumo contribuyen a reducir el impacto sobre el cambio climático, pues si la comparamos con la producción de alimentos de origen animal, generan menos gases de efecto invernadero y además necesitan menos agua para su producción. Igualmente, contribuyen al mantenimiento de los suelos, pues sus raíces fijan el nitrógeno, fertilizando la tierra al mejorar y alargar la productividad de los suelos.

La dieta mediterránea, dado el origen vegetal de sus alimentos más relevantes, ligados todos ellos a la temporalidad y al consumo de proximidad, es un modelo dietético que genera menos gases de efecto invernadero que otros en los que predominan los alimentos de origen animal. Además, los alimentos clave de la dieta mediterránea requieren menos recursos hídricos y menos consumo de territorio, de ahí que una mayor adherencia a la dieta mediterránea revierta no solo en nuestra salud, sino también en la salud del planeta.

PESCADOS Y MARISCOS: SUMAR 1 PUNTO

Los pescados y mariscos son alimentos clave para nuestra salud y ocupan un lugar preferente en el modelo de dieta mediterránea. Así pues, suponen uno de los 14 puntos del cuestionario de adherencia a este patrón dietético.

- **1 punto si tomas al menos tres raciones entre pescados y mariscos a la semana.**

Facilitar el consumo de pescados y mariscos para sumar puntos

Aunque somos uno de los países que más pescado consume, hay una parte importante de la población que no sigue las recomendaciones de tomar al menos tres raciones semanales. A continuación, te damos algunos consejos para mejorar el consumo de pescados y mariscos.

Algunos trucos para sumar puntos:

1. Si no puedes ir a la pescadería con regularidad, compra pescado congelado. Hay variedad para todos los gustos y bolsillos.
2. Elige el que más te guste e intenta variar entre el blanco y el azul.
3. Que el precio no sea una barrera, hoy puedes encontrar pescados frescos a buen precio, tanto blancos (pescadilla, maira o bacaladilla, brótola, bruja, perca, etc.) como azules (sardina, lampuga, alacha, boquerón, caballa, jurel, etc.), y también mariscos como los mejillones.
4. Pregunta en el mercado por los pescados y mariscos de la temporada y pruébalos. Disfruta sobre todo de aquellos que están pescados en las aguas de nuestras islas.
5. Pide en la pescadería que te lo preparen y compra para varias veces, para después congelarlo en paquetes de una o dos raciones.
6. Utiliza conservas de pescados y mariscos, preferentemente en aceite de oliva y con bajo contenido en sal. Serán una opción saludable para tus platos de pasta, tortillas, aperitivos, ensaladas, bocadillos, etc.
7. Varía el modo de prepararlos y presentarlos. Al horno, a la parrilla, en microondas, papillote, hervido, frito, al vapor, rebozado o empanado, en sopas, en escabeche... En este recetario encontrarás elaboraciones sencillas.

¿Por qué los pescados y mariscos?

Los pescados y mariscos son alimentos de alto valor nutritivo, pues son ricos en proteínas de alta calidad y fácil digestibilidad, aportan grasas muy saludables y contienen una amplia variedad de micronutrientes, entre los que destacan las vitaminas A y D y las del grupo B. El yodo, fósforo, calcio y selenio son los minerales más destacados, además del calcio en pescados pequeños frescos o en conserva cuando se consumen

enteros. El pescado es la primera fuente dietética de yodo, fósforo, hierro, selenio y magnesio en la población española, así como de vitamina D y B12. También contribuye en gran medida a la ingesta de proteínas, calcio y vitaminas como la B6 y la E.

La grasa del pescado es muy distinta a la grasa de otros animales y se caracteriza por su riqueza en ácidos grasos insaturados, entre los que destacan los omega-3, que son esenciales, pues el organismo no puede sintetizarlos. Además de los pescados, son fuentes de omega-3 las semillas y sus aceites y los frutos secos. Sin embargo, en los pescados predominan un tipo de omega-3 diferente al del resto de alimentos.

Se recomienda alternar el pescado blanco y el azul, sin embargo, las mujeres en edad fértil, embarazadas o en periodo de lactancia y niños menores de 3 años no deben tomar pescados azules grandes como el emperador o pez espada, tiburón, lucio y atún rojo, por su contenido en mercurio. Esta restricción no afecta a pescados azules de menor tamaño como sardinas, boquerones, jureles, salmón, caballa, etc.

Consumo actual de pescados y mariscos

La población española consume 89 gramos de pescados y productos del mar por persona y día, lo que corresponde a unas 3-4 raciones por semana. Así pues, España es uno de los países europeos que más pescado consume, ya que en Francia apenas llegan a los 30 gramos por persona y día, en los Países Bajos, a 10 gramos y en el Reino Unido, a los 37. En España se consume más el pescado blanco (merluza, lenguado y bacalao) seguido de los azules (sardina, boquerón y salmón), derivados (conservas), crustáceos (gambas y langostinos) y moluscos (mejillones y almejas).

Saber más sobre los pescados y mariscos

El omega-3 y su papel en la salud

La Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria (EFSA) ha autorizado distintas declaraciones de propiedades saludables para los ácidos grasos omega-3, tales como:

- Los ácidos grasos poliinsaturados omega-3 ejercen un efecto protector y terapéutico sobre la enfermedad cardiovascular y sus factores de riesgo. Así, contribuyen al buen funcionamiento del corazón, a mantener niveles normales de triglicéridos en la sangre y a mantener niveles normales de presión arterial. Los triglicéridos y la presión arterial elevados son factores de riesgo cardiovascular.
- Los ácidos grasos esenciales son necesarios para el correcto crecimiento y desarrollo de los niños, y además contribuyen a mantener el colesterol en niveles normales. El colesterol elevado en sangre es un factor de riesgo cardiovascular.
- La ingesta materna de DHA (que es un tipo de omega-3 del pescado) contribuye al desarrollo normal de los ojos y del cerebro del feto y del lactante alimentado con leche materna, así como al desarrollo visual normal de los niños hasta los 12 meses de edad.

Existe mucha controversia respecto de los suplementos de omega-3 y el beneficio que aportan. La recomendación general es seguir una alimentación saludable que aporte las cantidades necesarias de omega-3 a base de pescados y sus derivados, semillas, aceites de semillas como el de oliva y frutos secos.

REDUCIR LA REPOSTERÍA Y DULCES: SUMAR 1 PUNTO

La bollería (bollos, galletas, pasteles, dulces, etc.) deben limitarse en la dieta y su consumo habitual nos aleja de un patrón alimentario saludable, por eso su consumo frecuente se penaliza en el cuestionario de los 14 puntos de la dieta mediterránea.

- **1 punto si NO tomas bollería más de dos veces a la semana.**

Reducir el consumo de bollería para sumar puntos

Aunque en la dieta mediterránea también hay cabida para el consumo de alimentos dulces, estos se limitan a ocasiones especiales, muchas de ellas ligadas a fiestas populares o religiosas. Su consumo habitual puede desequilibrar la dieta, por eso te damos algunos consejos para limitar su consumo y sumar puntos:

1. Intenta no tener en casa alimentos de este tipo. Si los tienes en la despensa, terminarás comiéndolos. Si celebras algo, compra solo los dulces que se vayan a consumir en esa ocasión.
2. Si el momento de consumo es el desayuno, intenta sustituir poco a poco las galletas dulces, magdalenas o bollos, por pan integral o moreno con aceite y queso, aguacate, mermelada, compota, jamón serrano, pescado en conserva, etc. Otra opción son las galletas de aceite de oliva integrales o las que tienen mezcla de girasol y oliva.
3. En el desayuno también puedes optar por cereales, pero elige los que tengan menos grasa, azúcar y sal. Muchos de ellos son verdaderas bombas de energía en forma de grasa y azúcar. Presta especial atención a los que salen en televisión y van dirigidos a niños.
4. Si los consumes a media mañana, intenta no saltarte el desayuno y sustituye la bollería por frutas frescas, yogures desnatados, dos o tres galletas de aceite de oliva o un puñadito de frutos secos, y si prevés que la comida la harás tarde, toma un bocadillo pequeño con queso, jamón, pescado en conserva o pa amb oli junto con la fruta.
5. Evita las barras de cereales como tentempié, pues son muy ricas en azúcar añadido. Revisa el etiquetado de otras alternativas anunciadas por televisión, ya que son alimentos ultraprocesados que suelen contener gran cantidad de grasa, azúcar o sal.
6. Si los tomas por la tarde fuera de casa, busca otras alternativas. Hoy puedes acceder a otros alimentos más saludables en la cafetería, pastelería o máquina expen-

dedora: un trocito de coca de verduras, una ensalada de frutas, un batido de frutas, un sándwich vegetal, unas tostadas con tomate, unos frutos secos, etc.

7. Si es en los postres de la comida o cena, sustitúyelos poco a poco por frutas frescas de temporada presentadas en distintas formas listas para comer. Esto es también clave si comes fuera de casa: pide fruta de postre.

¿Por qué no debemos tomar habitualmente bollería?

Los alimentos de bollería y pastelería están excesivamente procesados, tienen muchas calorías y cantidades elevadas de azúcares añadidos y grasas vegetales y animales poco saludables, (palma y coco, total o parcialmente hidrogenadas, mantequilla, manteca, natas y cremas de leche).

El consumo frecuente de estos alimentos, unido a estilos de vida poco activos, se ha asociado al aumento importante del riesgo de padecer obesidad, caries y otras enfermedades crónicas. Por lo tanto, deben evitarse o, en su caso, limitarse a ocasiones especiales y en el marco de una alimentación saludable.

Consumo actual de bollería

La población española consume 33 gramos de bollería por persona y día, que correspondería a tomar cada día galletas tipo maría o entre 2 y 3 bollos o dulces por semana.

Las Islas Baleares y el consumo de dulces tradicionales

En todos los países del entorno mediterráneo se elaboran platos especiales para celebrar fiestas populares, acontecimientos familiares, reuniones de amigos u otros eventos de carácter cultural o religioso. En Baleares son tradicionales los cremadillos, panellets, rubiols, y crespells pero, sin duda, es la ensaimada el producto de repostería más representativo y el único que cuenta con la denominación de calidad de Identificación Geográfica Protegida.

A pesar de su alto contenido en grasas animales y azúcar, los dulces tradicionales no son alimentos a los que deba renunciarse, pues también estaríamos renunciando a parte de nuestra cultura gastronómica más arraigada. Sin embargo, sus características nutricionales hacen de la ensaimada y de otros preparados similares alimentos de consumo ocasional.

FRUTOS SECOS: SUMAR 1 PUNTO

Los frutos secos como las nueces, almendras o avellanas, entre otros, son alimentos tradicionales en los pueblos de la cuenca del Mediterráneo, y su consumo regular suma uno de los 14 puntos del cuestionario de adherencia a la dieta mediterránea.

- **1 punto si tomas al menos tres raciones de frutos secos a la semana.**

Facilitar el consumo de frutos secos para sumar puntos

Aunque los frutos secos son alimentos ricos en energía por su alto contenido en grasas, estas son grasas saludables y, además, tienen otras bondades nutricionales que hacen de ellos unos alimentos que deberíamos tomar habitualmente. A continuación, te damos algunos consejos para tomar habitualmente frutos secos en el marco de la dieta mediterránea.

Algunos trucos para sumar puntos:

1. Elige los que más te gusten: almendras, nueces en cualquiera de sus variedades, piñones, avellanas, pistachos, anacardos, etc., El maíz frito no es un fruto seco, pero sí se considera así al cacahuete, aunque sea una legumbre.
2. Toma varias veces a la semana cantidades de 25 a 30 gramos, lo que corresponde más o menos a un puñadito con la mano cerrada.
3. Elige las variedades crudas o alterna con las tostadas, pero evita los fritos y los que tienen sal o azúcar añadidos y consúmelos con la piel que les recubre después de quitar la cáscara.
4. En personas mayores con problemas de masticación o en niños de entre 2 y 4 años, conviene molerlos o picarlos para facilitar su consumo y evitar atragantamientos.
5. Algunos momentos para tomar frutos secos, y evitar así otros alimentos menos saludables, son el desayuno, el aperitivo de media mañana o la merienda de la tarde. Puedes acompañarlos con yogur desnatado, pan integral o frutas frescas o desecadas.
6. Usa los frutos secos para cocinar, por ejemplo, los puedes añadir picados o molidos junto a especias y hierbas aromáticas a salsas, a empanados y guisos de pescados, carnes o verduras, o a las ensaladas.
7. Un puñadito después de la caminata diaria o de hacer un poco de actividad física es una buena forma de cargar las pilas.
8. Puedes acompañar tu postre a base de frutas frescas en la comida y la cena con unas almendras.
9. Cuando vayas a comer los frutos secos, coge solo la cantidad recomendada y deja la bolsa en la despensa. Esto te servirá para controlar la cantidad que consumes.
10. Para poder hacerte una idea de la cantidad que debes comer al día, pésalos una vez y cuenta los frutos que contiene esa cantidad. Así las próximas veces solo tendrás que contar los frutos.

¿Por qué los frutos secos?

Los frutos secos son alimentos con un alto contenido en grasas saludables, entre

las que encontramos las de tipo monoinsaturado, similares a las del aceite de oliva, y poliinsaturadas, muy parecidas a las que contiene el pescado. También aportan fibra, proteínas, minerales como el magnesio, cobre, calcio, fósforo, potasio y selenio, así como vitaminas del grupo B y vitamina E y sustancias bioactivas. Su contenido en nutrientes, así como el marco de su consumo, los ha asociado a una reducción del riesgo de padecer diabetes, enfermedades cardiovasculares y también al mantenimiento de un peso saludable, sin que su ingesta suponga un riesgo para el sobrepeso o la obesidad, siempre en el contexto de una alimentación saludable y un estilo de vida activo.

Consumo actual de frutos secos

La población española consume casi 6 gramos por persona y día, que correspondería a tomar 1,5 raciones por semana.

Las Islas Baleares y los frutos secos: las almendras

En las Islas Baleares, el almendro es un árbol ligado de modo inseparable a los inviernos y primaveras de las islas, cuyos paisajes tiñe con un estadillo de color blanco rosáceo en sus momentos de floración. Pero además del paisaje, las explotaciones de almendros también suponen un importante recurso natural y económico para las islas. Además, las características climatológicas y del suelo hacen de nuestras almendras frutos especialmente ricos en grasa, que es uno de sus componentes más interesantes desde el punto de vista nutricional. La almendra mallorquina cuenta con el reconocimiento de Identificación Geográfica Protegida, distintivo que aparece en el etiquetado de los frutos recolectados en las producciones adheridas a esta marca de calidad.

SOFRITO: SUMAR 1 PUNTO

El sofrito es una preparación culinaria común a muchas recetas de la dieta mediterránea. Por eso, cuando iniciamos la elaboración de los platos de ese modo, podemos sumar un punto al cuestionario de adherencia a la dieta mediterránea.

- **1 punto si cocinas al menos tres veces a la semana algún plato de legumbres, arroz o pasta con sofrito de tomate y otras hortalizas.**

Facilitar el consumo de sofrito para sumar puntos

La mezcla de ajo, cebolla, puerro y otras hortalizas, todo ello cocinado a fuego lento con una base generosa de aceite de oliva, es el modo en que inician su preparación numerosas recetas de legumbres, pescados y verduras de nuestra gastronomía. A continuación, te damos algunos consejos para facilitar su uso y sumar un punto más para tu salud.

Algunos trucos para sumar puntos:

1. Haz las recetas de este recetario, pues en su mayoría el sofrito es el denominador común.
2. Cocina las legumbres siempre con sofrito, añadiendo no solo tomate, cebolla y ajo, sino otras hortalizas que encajan muy bien, como berenjena, todo tipo de pimientos, calabacín, puerros o cebollas y ajos tiernos, incluyendo sus hojas verdes. También admite todo tipo de hierbas aromáticas y especias.
3. Prepáralo en gran cantidad para poder congelarlo en raciones suficientes para que con solo descongelarlo puedas hacer platos de legumbres, salsas para pastas, huevos, carnes o pescados y mariscos, o para hacer estofados de patatas, arroces secos o caldosos, etc.
4. Un sofrito con una lata de atún, unas almendras machadas y unas hierbas aromáticas (albahaca, perejil, hinojo, mejorana, etc.) puede ser la base de un plato de pasta, arroz blanco o integral, legumbres cocidas o cualquier verdura (coliflor, col, acelgas, alcachofas, etc.).

¿Por qué el sofrito?

Porque es un modo de facilitar el consumo de aceite de oliva, hortalizas de todo tipo, especialmente ajo, cebolla y tomate, y una gran variedad de hierbas aromáticas y especias. Su uso, además, promueve y facilita el consumo de legumbres, pastas y arroces, así como pescados y mariscos, todos ellos alimentos clave en la dieta mediterránea.

Desde el punto de vista nutricional, además de incluir alimentos saludables, el proceso de cocinado hace que muchos compuestos, por su naturaleza química, se disuelvan fácilmente en la grasa del aceite de oliva y se extraigan de los ingredientes con mayor facilidad, haciéndolos más aprovechables para el organismo durante la digestión. Entre esos compuestos se hallan muchas sustancias bioactivas como los polifenoles y carotenos, que podrían tener un papel muy relevante para la salud.

RAMILLETE
MALLORCA

1.75
€

Recetario



N.º	AUTOR	RECETA	ALIMENTO	PÁG.
PRIMAVERA				
01	ESCUELA DE HOSTELERÍA	FRITO MALLORQUÍN DE PESCADO	GUISANTE	42-43
02	PAU NAVARRO	BURBALLES DE LIEBRE Y ALCACHOFA	ALCACHOFA	44-45
03	JAUME OLIVER	COCARROIS DE PATATA	PATATA	46-47
04	ESCUELA DE HOSTELERÍA	POTAJE DE VIGILIA	GARBANZO	48-49
05	MARGA COLL	SOPAS ESCALDADAS	PEREJIL	50-51
06	MARGA COLL	EMPANADA DE PESCADO	PIMENTÓN TAP	52-53
07	CATI PIERAS	CARACOLES CON ALIOLI	CARNE	54-55
08	RAFEL PERELLÓ	LENGUA CON ALCAPARRAS	ALCAPARRA	56-57
09	PAU NAVARRO	PESCADO A LA MALLORQUINA	UVA	58-59
VERANO				
10	JOAN MARC	PA AMB OLI	PAN	62-63
11	ÓSCAR MARTÍNEZ	COCA DE VERDURAS	ESPINACA	64-65
12	MARGA COLL	TUMBET CON SALMONETES	LAUREL	66-67
13	MARIA SOLIVELLAS	CALAMARES-ESPINACAS	PIMIENTO	68-69
14	RAFEL PERELLÓ	CONEJO CON CEBOLLA	CEBOLLA	70-71
15	JOAN MARC	ENSALADA PAYESA	SAL	72-73
16	PAU NAVARRO	ARROZ CON SALMONETES	ARROZ	74-75
17	ESCUELA DE HOSTELERÍA	GRANADA DE BERENJENAS	BERENJENA	76-77
18	ÓSCAR MARTÍNEZ	TREMPÓ CON GARBANZOS	HINOJO MARINO	78-79
19	CATI PIERAS	GATÓ DE ALMENDRAS	ALMENDRA	80-81
OTOÑO				
20	ANTONI PINYA	ESPINACAS CON PIÑONES	AJO	84-85
21	ESCUELA DE HOSTELERÍA	ESCUDELLA FRESCA	JUDÍAS	86-87
22	MARGA COLL	LAMPUGA CON SOFRITO	HIERBAS	88-89
23	ÓSCAR MARTÍNEZ	BULLIT DE PEIX	PESCADO	90-91
24	MARIA SOLIVELLAS	COCA DE PIMIENTOS	HARINA	92-93
25	RAFEL PERELLÓ	BONITO EN ESCABECHE	VINAGRE	94-95
26	JOAN MARC	FIDEOS PAYESES	PUERRO	96-97
27	CATI PIERAS	CARQUIÑOLES	LIMÓN	98-99
28	ANTONI PINYA	FAVA PELADA	HABA	100-101
29	JAUME OLIVER	EMPANADAS DE MUSOLA	AGUA	102-103
INVIERNO				
30	ANTONI PINYA	ESCUDELLA DE GARBANZOS	ZANAHORIA	106-107
31	JOAN MARC	COLIFLOR REHOGADA	COLIFLOR	108-109
32	SALVADOR GIL	FAVA PARADA	CALABAZA	110-111
33	ESCUELA DE HOSTELERÍA	LOMO CON COL	SOBRASADA	112-113
34	CATI PIERAS	GUISO DE LENTEJAS	LENTEJA	114-115
35	PAU NAVARRO	SEPIA CON CEBOLLA	ACEITE DE OLIVA	116-117
36	RAFEL PERELLÓ	PANCUIT	TOMATE	118-119
37	SALVADOR GIL	SOPAS MALLORQUINAS	NÍSCALO	120-121
38	ÓSCAR MARTÍNEZ	GREIXONERA DE ENSAIMADA	HUEVO	122-123

Si es posible, utilice siempre aceite de oliva virgen extra

El estilo de vida de Hipócrates

Cuando la UNESCO inscribió la dieta mediterránea como Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad, nos hizo recordar las costumbres culturales que algunos abuelos conservan, pero que pocos nietos practican. Un regalo que los mediterráneos dieron poco a poco a la humanidad, pero que la vorágine de los siglos había casi olvidado, mezclado, tergiversado.

Δίαιτα («dieta» en griego) significa «estilo de vida» y la declaración de la UNESCO dice textualmente:

«La dieta mediterránea comprende un conjunto de conocimientos, competencias prácticas, rituales, tradiciones y símbolos relacionados con los cultivos y cosechas agrícolas, la pesca y la cría de animales, y también con la forma de conservar, transformar, cocinar, compartir y consumir los alimentos. El acto de comer juntos es uno de los fundamentos de la identidad y continuidad culturales de las comunidades de la cuenca del Mediterráneo. Es un momento de intercambio social y comunicación, y también de afirmación y renovación de los lazos que configuran la identidad de la familia, el grupo o la comunidad. Este elemento del patrimonio cultural inmaterial pone de relieve los valores de hospitalidad, buena vecindad, diálogo intercultural y creatividad, así como un modo de vida que se guía por el respeto de la diversidad. Además, desempeña un papel esencial de factor de cohesión social en los espacios culturales, festejos y celebraciones, al agrupar a gentes de todas las edades, condiciones y clases sociales. También abarca ámbitos como la artesanía y la fabricación de recipientes para el transporte, conservación y consumo de alimentos, como platos de cerámica y vasos. Las mujeres desempeñan un papel fundamental en la transmisión de las competencias y conocimientos relacionados con la dieta mediterránea, salvaguardando las técnicas culinarias, respetando los ritmos estacionales, observando las fiestas del calendario y transmitiendo los valores de este elemento del patrimonio cultural a las nuevas generaciones. Por su parte, los mercados locales de alimentos también desempeñan un papel fundamental como espacios culturales y lugares de transmisión de la dieta mediterránea en los que la práctica cotidiana de intercambios fomenta la concordia y el respeto mutuo.»

Poco se puede agregar. Occidente se acostumbró a llamar dieta a los regímenes de adelgazamiento o mejoras corporales mediante la comida, cambiar esa idea nos parece imposible. Aceptamos que la dieta mediterránea sea comer sano por encima de todas las cosas y proponemos que se practique lo dicho anteriormente; que hay que renovar los valores de buena vecindad, la cohesión social, el papel de la mujer y la práctica de la concordia y el respeto.

Si has terminado de leer este libro, estás practicando el estilo de vida mediterráneo. Puedes compartirlo, oír música, caminar, dar un beso y bailar, beber y comer a la memoria de los pueblos que desde hace más de 2400 años ya tenían esta forma de vivir.

Hipócrates dijo
«...comer bien para estar sano,
comer bien estando enfermo».



G CONSELLERIA
O SALUT
I DIRECCIÓ GENERAL
B SALUT PÚBLICA
/ I PARTICIPACIÓ



Organización
de las Naciones Unidas
para la Educación,
la Ciencia y la Cultura

**Centro
UNESCO
de Mallorca**

Miembro del
Movimiento
de Clubes para
la UNESCO

Predimed
Prevención con Dieta Mediterránea
