

NUEVA FORMA SALUDABLE DE PERDER PESO

¿Es la dieta nórdica la nueva dieta mediterránea?

¿En qué consiste la dieta nórdica que recomienda la OMS?

La dieta mediterránea se actualiza

Presentación

En el contexto de la creciente carga de dietas poco saludables, es necesario continuar identificando dietas óptimas que basadas en la evidencia son adecuadas para la prevención y el control de las enfermedades no transmisibles. La dieta mediterránea y la dieta nórdica se han identificado como dietas saludables específicas de cada una de estas regiones. Veamos en qué se distinguen o se parecen.



La nueva forma saludable de perder peso

La nueva dieta nórdica se basa en dos pilares básicos: el consumo de pescado, por supuesto, pero también en la filosofía eco-friendly tan popular en Escandinavia desde hace décadas. Es decir, que el consumo de productos orgánicos y de cultivo ecológico (alimentos de temporada, de producción local y cultivados sin pesticidas) son el otro pilar de esta dieta. Y es que valoran tanto su propia salud como la del medio ambiente.

Las bases de la dieta

Tiene muchos puntos en común con la dieta mediterránea pero, en este caso, el aceite de oliva ha sido sustituido por el de colza (que proporciona más omega 3), y las frutas y verduras son las típicas que esa climatología tan dura les permite cultivar:

- Vegetales de raíz: patatas, remolachas, zanahorias, nabos...
- Coles: coliflor, repollo, brécol...
- Verduras de hoja verde: col rizada, espinacas, acelgas...
- Legumbres: lentejas, alubias...
- Manzanas y peras
- Bayas, que son muy típicas de los países nórdicos a partir de la primavera y que crecen libres en el campo: fresas, arándanos, frambuesas...
- Cereales integrales: especialmente centeno, cebada y avena
- Lácteos orgánicos y desnatados
- Champiñones y setas
- Pescados: el arenque y el salmón son los reyes, baratos y fáciles de encontrar en estos países y además procedentes de pesca responsable que no esquilma los fondos marinos
- Caza: alce, venado o reno son animales muy consumidos en Escandinavia, sus carnes son muy sabrosas y muy bajas en grasa
- Hierbas: especialmente el eneldo, la cebolleta y el hinojo.

En la base de esta dieta están las verduras, las semillas, las frutas y las legumbres. El pescado y la carne se deben consumir a menudo pero en porciones pequeñas.

EDITA

Publicación periódica, gratuita y digital del Centro Integral de Nutrición de las Islas Baleares. Si desea recibirla por correo electrónico hágalo a través de su página web.

Dirección
Alberto Pagán Pomar
Diseño
Txema González Bravo
Maquetación
Calma Civic Media



Centro Integral de Nutrición Islas Baleares - CINIB
Galerías Jaime III, 2 - Entl. 2^a
07012 Palma de Mallorca
consultas@cinib.es
www.cinib.es

Los pilares del tratamiento programado en nuestro Centro

- 1 Modificar progresivamente el modo en que se piensa y se siente respecto del cuerpo, la comida y el movimiento para fortalecer la decisión y el compromiso de manejar el tratamiento. Conocer y utilizar técnicas para reducir la ansiedad y el estrés.
- 2 Aprender nuevas conductas y maneras de gozar de la vida, de las relaciones y hasta de sí mismo, sin falsos apoyos como la comida, el atractón, la dieta exagerada o la purga. Desarrollar diversos intereses y fortalecer la red social.
- 3 Aprender a disfrutar de la comida sin culpa. No hay alimentos prohibidos, sólo conviene dar más preferencia a algunos y menos a otros. Los pacientes aprenden cómo elegir los alimentos, leer las etiquetas, comprar, cocinar y hasta presentar la comida.

Según la OMS tanto la dieta mediterránea como la dieta nórdica son ejemplos de cómo los recursos culturales pueden ser utilizados con fines novedosos y beneficiosos para la salud.



¿En qué consiste la dieta nórdica que recomienda la OMS?

Seguro que has oído hablar de la dieta mediterránea como un referente de alimentación saludable. Pero, ¿existen otros modelos a seguir?

Una revisión de la Organización Mundial de la Salud (OMS) confirmó evidencias de que tanto la dieta mediterránea como la dieta nórdica pueden ayudar a reducir el riesgo de enfermedades no transmisibles, como el cáncer, la diabetes o los problemas cardiovasculares, que con frecuencia están ligados a la obesidad.

Estos principios promueven el consumo de ingredientes locales, silvestres y frescos.

En términos generales, se trata de promover el consumo de cereales enteros, fruta y vegetales a la vez que se excluyen las gra-

sas saturadas. Pero si bien la dieta mediterránea es muy conocida, ¿en qué consiste la dieta nórdica?

La "Nueva Dieta Nórdica" es una interpretación gastronómica de esta dieta tradicional de la zona del norte europeo. Esta interpretación está basada en cuatro principios esenciales: salud, potencial gastronómico, sustentabilidad e identidad nórdica.

Según la OMS tanto la dieta mediterránea como la dieta nórdica son ejemplos de cómo los recursos culturales pueden ser utilizados con fines novedosos y beneficiosos para la salud. "La cultura gastronómica está basada en la tradición pero está también abierta al cambio y a la adopción de nuevas ideas, como evidencia el auge de la dieta nórdica y de las

múltiples variantes de la dieta mediterránea, que son a la vez nuevas y culturalmente auténticas", dice el documento de la OMS.

FUENTE: BBC



Sara Andrade
Traveler - Gastronomía

¿Es la nórdica la nueva dieta mediterránea?

La felicidad nórdica no tiene secreto. Es la alimentación y parece ser que será la nueva dieta mediterránea y la que nos recomendarán con fervor en los próximos años. La New Nordic Food se puso en boca de todos en 2004 cuando algunos de los chefs con más reputación del Báltico y los miembros del Nordic Council of Ministers se pusieron de acuerdo para elaborar un manifiesto en base a cuatro principios: la dieta debía ser saludable, potencialmente gastronómica, sostenible y debía respetar la identidad nórdica.

Si la mediterránea se hizo famosa fue por la alta calidad y cantidad de los alimentos de origen vegetal y el aceite de oliva que contiene, así como la ingesta moderada de pescado y aves de corral, bajo consumo de productos lácteos (principalmente yogur y queso), carnes rojas, carnes procesadas y dulces, que sustituimos con fruta fresca.

Los componentes principales de la pirámide del Mar Báltico incluyen bayas y frutas, pescado graso como los arenques, la caballa y el salmón, también el pescado magro como el bacalao. Ellos incluyen muchas más legumbres, verduras como el repollo y los tubérculos y más cereales integrales, entre ellos la cebada, la avena y el centeno.

Y he aquí la gran diferencia con la dieta mediterránea: el aceite de canola o colza. Que no contiene tantos antioxidantes como el aceite de oliva pero es rico en grasas monoinsaturadas, que ayudan a la salud de nuestro corazón y en colesterol bueno. Y otra más: el origen vegetal es mucho más cuidadoso, más local y genera menos residuos... éste es el **decálogo** con el que puedes empezar a practicar:

1. Más frutas y verduras cada día. Mejor frescas.
2. Come más cereales
3. El pescado y el mar son tus aliados.
4. Añade ingredientes salvajes a tu dieta
5. Menos carne y de mejor calidad
6. Más productos orgánicos
7. No te olvides de los alimentos de temporada
8. La comida casera es la mejor. ¡No seas vago/a y cocina!
9. Reduce los aditivos en tus comidas
10. Piensa en el medioambiente y reduce desperdicios.



Aurora Segura
La Vanguardia

Ahora toca dieta nórdica

A la dieta mediterránea le ha salido competencia, y ahora lo que toca es la dieta nórdica. Lo recomienda la Organización Mundial de la Salud (OMS), que la considera igualmente sana y capaz de contribuir a reducir las posibilidades de sufrir determinadas dolencias. Los principios que rigen la forma de comer en los países escandinavos no son muy distintos de los que definen la gastronomía del sur de Europa. Sí difieren los alimentos que incluye, por evidentes razones geográficas, climáticas y culturales.

Esta propone comer, en abundancia, verduras, legumbres, semillas, granos enteros, nueces, pescados grasos, mariscos, frutos rojos y canola (aceite de colza). Con moderación, huevos, queso, yogur, carne de caza. Excepcionalmente, carnes rojas, y evitar en lo posible el azúcar en cualquiera de sus formas, los alimentos procesados, aditivos y comida rápida.

¿Por qué se está poniendo de moda ahora? Los estudiosos de la alimentación y sus consecuencias sobre la salud llevaban tiempo interesados en el análisis de la gastronomía de los países escandinavos (Dinamarca, Suecia, Noruega, Finlandia e Islandia) tras observar que allí no existía el problema de la obesidad. Y la deducción lógica era que se debía a su forma de comer. De ahí que la OMS haya elaborado y difundido el informe, en el que afirma que tanto la dieta mediterránea como la nórdica ayudan a reducir la incidencia de enfermedades crónicas, como las cardíacas, embolias, diabetes y algunos tipos de cáncer, muchos de los cuales están relacionados con la obesidad.

¿Significa eso que debemos abandonar nuestra dieta? En absoluto. Porque tanto una como la otra se basan en los productos de cultivo propio y estacionales. Pero lo que más las distingue es que, mientras la dieta mediterránea se basa en la comida casera de la zona sur de Europa, actualizada en algunos aspectos, la nórdica requiere una actitud activa del consumidor. Tiene mucho que ver con la idiosincrasia y el estilo de vida de los nórdicos, que tienen una gran conciencia ecológica y de conservación de la naturaleza, con la que viven muy en contacto.

La dieta mediterránea se pone al día

El nuevo esquema incorpora elementos cualitativos y cuantitativos en la selección de alimentos.

Herencia cultural

La Dieta Mediterránea es una valiosa herencia cultural que representa mucho más que una simple pauta nutricional, rica y saludable. Es un estilo de vida equilibrado que recoge recetas, formas de cocinar, celebraciones, costumbres, productos típicos y actividades humanas diversas.

Patrón alimentario

Entre las muchas propiedades beneficiosas para la salud de este patrón alimentario se puede destacar el tipo de grasa que lo caracteriza (aceite de oliva, pescado y frutos secos), las proporciones en los nutrientes principales que guardan sus recetas (cereales y vegetales como base de los platos y carnes o similares como "guarnición") y la riqueza en micronutrientes que contiene, fruto de la utilización de verduras de temporada, hierbas aromáticas y condimentos.

Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad

Así lo reconoció y celebró la UNESCO inscribiendo la Dieta Mediterránea como uno de los elementos de la Lista Representativa del Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad. La alimentación saludable que nos proporciona la Dieta Mediterránea es perfectamente compatible con el placer de degustar sabrosos platos.



La pirámide tradicional de la Dieta Mediterránea (DM) se ha puesto al día para adaptarse al estilo de vida actual. Por iniciativa de la Fundación Dieta Mediterránea y en colaboración con numerosas entidades internacionales, un amplio grupo de expertos pertenecientes a disciplinas diversas, desde la nutrición a la antropología, pasando por la sociología y la agricultura, ha consensuado un nuevo esquema que enriquece la representación gráfica con la incorporación de elementos cualitativos.

La nueva pirámide sigue la pauta de la

anterior: sitúa en la base los alimentos que deben sustentar la dieta, y relega a los estratos superiores, gráficamente más estrechos, aquellos que se deben consumir con moderación. Pero además se añaden indicaciones de orden cultural y social íntimamente ligados al estilo de vida mediterráneo, desde un concepto de la dieta entendida en un sentido amplio. No se trata tan sólo de dar prioridad a un determinado tipo de alimentos, sino a la manera de seleccionarlos, de cocinarlos y de consumirlos. También refleja la composición y número de raciones de las comidas principales.

Una o dos raciones por comida, en forma de pan, pasta, arroz, cuscús u otros. Deben ser preferentemente integrales ya que algunos nutrientes (magnesio, fósforo, etc) y fibra se pueden perder en el procesado. Las verduras deberían estar presentes tanto en la comida como en la cena, aproximadamente dos raciones en

cada toma. Por lo menos una de ellas debe ser cruda. La variedad de colores y texturas aporta diversidad de antioxidantes y de sustancias protectoras.

Se debe garantizar el aporte diario de entre 1,5 y 2 litros de agua. Una correcta hidratación es esencial para mantener un buen equilibrio de agua corporal, si bien las necesidades varían según la edad de las personas, el nivel de actividad física que se realice, la situación personal y las condiciones climáticas. Además de beber agua directamente, el aporte de líquido se puede completar con infusiones de hierbas con azúcar moderado y caldos bajos en grasa y sal.

Beneficios

La dieta mediterránea no es solamente una dieta para perder peso, es más un estilo de vida que está presente en los países que se encuentran alrededor del mar mediterráneo. Sus principales beneficios

para la salud son:

- Menor riesgo de desarrollar enfermedades cardiovasculares, cáncer, diabetes y enfermedades degenerativas;
- Protege al organismo de la aterosclerosis y de la trombosis;
- Es una versión más económica;
- Contiene más nutrientes que los alimentos industrializados, proporcionando una mayor cantidad de vitaminas y minerales;
- Hace que la alimentación sea más variada, siendo excelente para el paladar de los niños, haciendo con que sea más fácil que ingieran vegetales y ensaladas.

Para llevar el estilo de vida de la dieta mediterránea se debe consumir a diario frutas y alimentos de origen vegetal, frescos, no procesados, de la época y preferiblemente de producción local. Siendo preferible comprarlos en pequeños mercados o fruterías.

Fuente: <https://dietamediterranea.com>

La Fundación

La Fundación Dieta Mediterránea fue creada en 1996 por la Asociación para el Desarrollo de la Dieta Mediterránea para realizar el valor fundamental que representa la Dieta Mediterránea y sus productos para la alimentación española y su industria.

Fomenta los valores de la Dieta Mediterránea, sus productos, el estilo de vida saludable que representa, que es a la vez socialmente viable y respetuoso con el medio ambiente; fomenta la colaboración con otras instituciones, centros de investigación, universidades, empresas, productores, y entidades tanto del ámbito nacional como internacional.



Decálogo

revisado de la dieta mediterránea



Fundación
Dieta Mediterránea

La pirámide tradicional de la Dieta Mediterránea se ha puesto al día para adaptarse al estilo de vida actual. Comparte y fomenta los valores de la Dieta Mediterránea, sus productos y el estilo de vida saludable que representa, que es a la vez socialmente viable y respetuoso con el medio ambiente.

Esta dieta es un tipo de alimentación que ayuda a cambiar el estilo de vida, y no siempre es necesario que sea baja en calorías para ayudar a bajar de peso, ya que ayuda naturalmente a mejorar el metabolismo y favorecer el control de peso.

1. Utilizar el aceite de oliva como principal grasa de adición. Es el aceite más utilizado en la cocina mediterránea. Es un alimento rico en vitamina E, beta-carotenos y ácidos grasos monoinsaturados que le confieren propiedades cardioprotectoras. Este alimento representa un tesoro dentro de la dieta mediterránea, y ha perdurado a través de siglos entre las costumbres gastronómicas regionales, otorgando a los platos un sabor y aroma únicos.

2. Consumir alimentos de origen vegetal en abundancia: frutas, verduras, legumbres, champiñones y frutos secos. Las verduras, hortalizas y frutas son la principal fuente de vitaminas, minerales y fibra de nuestra dieta y nos aportan al mismo tiempo, una gran cantidad de agua. Es fundamental consumir 5 raciones de fruta y verdura a diario. Gracias a su contenido elevado en antioxidantes y fibra pueden contribuir a prevenir, entre otras, algunas enfermedades cardiovasculares y algunos tipos de cáncer.

3. El pan y los alimentos procedentes de cereales (pasta, arroz y especialmente sus productos integrales) deberían formar parte de la alimentación diaria. El consumo diario de pasta, arroz y cereales es indispensable por su composición rica en carbohidratos. Nos aportan una parte importante de energía necesaria para nuestras actividades diarias.

4. Los alimentos poco procesados, frescos y de temporada son los más adecuados. Los alimentos poco procesados, frescos y de temporada son los más adecuados. Es importante aprovechar los productos de temporada ya que, sobre todo en el caso de las frutas y verduras, nos permite consumirlas en su mejor momento, tanto a nivel de aportación de nutrientes como por su aroma y sabor.

5. Consumir diariamente productos lácteos, principalmente yogur y quesos. Nutricionalmente se debe que destacar que los productos lácteos como excelentes fuentes de proteínas de alto valor biológico, minerales (calcio, fósforo, etc) y vitami-

nas. El consumo de leches fermentadas (yogur, etc.) se asocia a una serie de beneficios para la salud porque estos productos contienen microorganismos vivos capaces de mejorar el equilibrio de la microflora intestinal.

6. La carne roja se tendría que consumir con moderación y si puede ser como parte de guisos y otras recetas. Y las carnes procesadas en cantidades pequeñas y como ingredientes de bocadillos y platos. El consumo excesivo de grasas animales no es bueno para la salud. Por lo tanto, se recomienda el consumo en cantidades pequeñas, preferentemente carnes magras, y formando parte de platos a base de verduras y cereales.

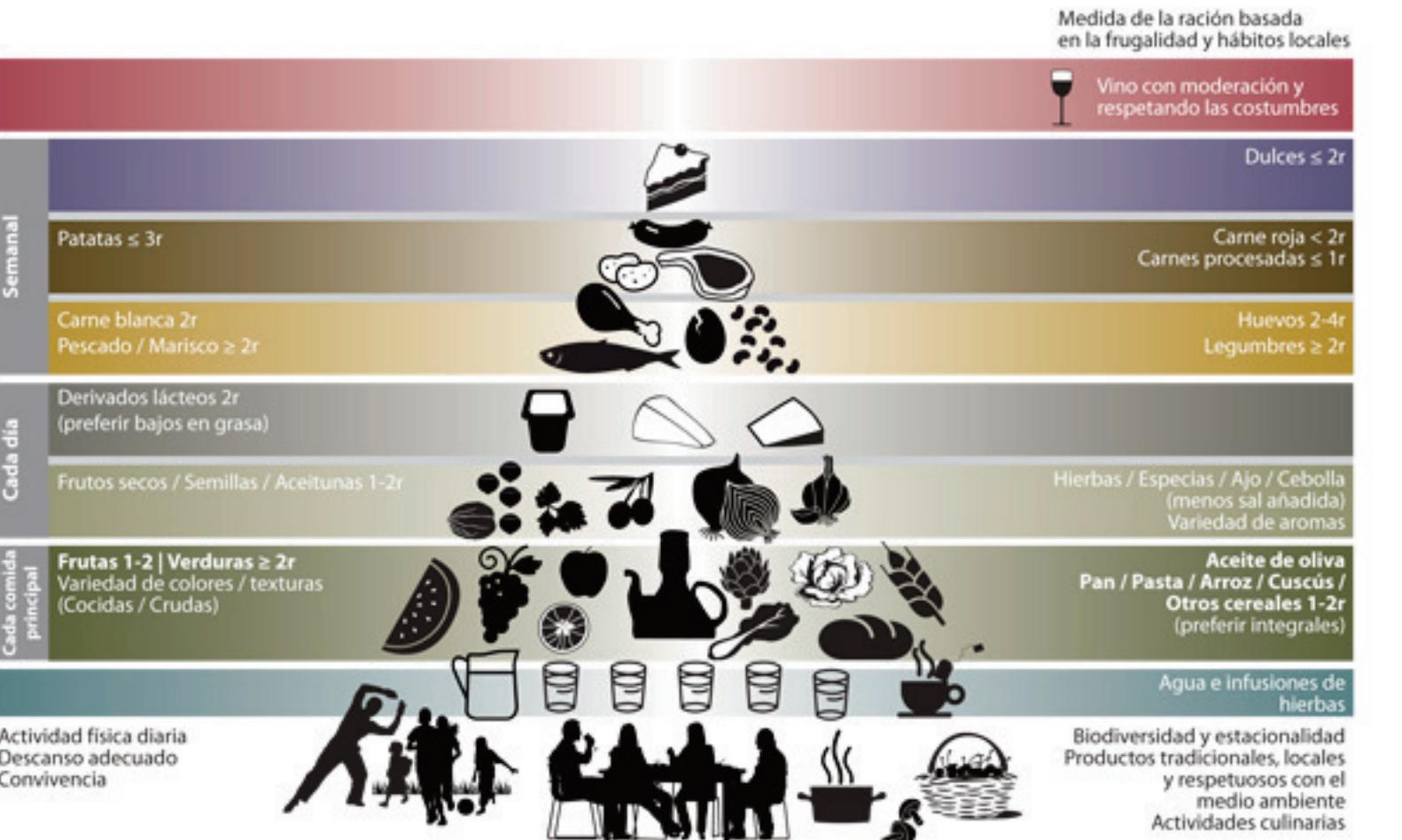
7. Consumir pescado en abundancia y huevos con moderación. Se recomienda el consumo de pescado azul como mínimo una o dos veces a la semana ya que sus grasas –aunque de origen animal- tienen propiedades muy parecidas a las grasas de origen vegetal a las que se les atribuyen propiedades protectoras frente enfermedades cardiovasculares. Los huevos contienen proteínas de muy buena calidad, grasas y muchas vitaminas y minerales que los convierten en un alimento muy rico. El consumo de tres o cuatro huevos a la semana es una buena alternativa a la carne y el pescado.

8. La fruta fresca tendría que ser el postre habitual. Los dulces y pasteles deberían consumirse ocasionalmente. Las frutas son alimentos muy nutritivos que aportan color y sabor a nuestra alimentación diaria y son también una buena alternativa a media mañana y como merienda.

9. El agua es la bebida por excelencia en el Mediterráneo. El vino debe tomarse con moderación y durante las comidas. El agua es fundamental en nuestra dieta. El vino es un alimento tradicional en la dieta mediterránea que puede tener efectos beneficiosos para la salud consumiéndolo con moderación y en el contexto de una dieta equilibrada.

10. Realizar actividad física todos los días, ya que es tan importante como comer adecuadamente. Mantenerse físicamente activo y realizar cada día un ejercicio físico adaptado a nuestras capacidades es muy importante para conservar una buena salud.

Fuente: <https://dietamediterranea.com>





Cuando elijas un producto envasado, pregúntate si es saludable. Y si la respuesta es "sí", ve un paso más allá y pregúntate si además también si es sostenible y si su producción es ética con los humanos y con los otros animales antes de echarlo a la cesta. Estarás creando un mundo mejor, además de cuidar tu salud y poder subir la foto a Instagram etiquetando tu "comida real".

Más allá de la "comida real" también hay alimentos saludables



Lucía Martínez

Nutrir con ciencia - El País

Si la nutrición tuviera una revista Vogue, pensaríamos que esta temporada se lleva la "comida real". Y me parece una moda muy llevable, oye, y adaptable y útil para el día a día. No como el estampado de leopardo o el poke, que los veo algo más excluyentes. El primero por lo de tener un mínimo de criterio estético y el segundo porque lo del pescado crudo hay quien no lo lleva bien.

Por si alguno no tenéis Instagram, que es donde se mueve hoy en día la inmensa mayoría de la divulgación en nutrición enfocada a la población general, os comento que se le llama "comida real" a aquellos alimentos sin procesar, a las materias primas. A las frutas, verduras, carnes, pescados, huevos, legumbres, frutos secos, cereales...sin más.

El concepto de "comida real" se está tergiversando más allá de su alcance por personas muy influyentes en las redes sociales. Pero también entran en la definición algunos procesados saludables como el café molido, el aceite de oliva virgen extra,

o los lácteos sin azúcar. Y lo queda definitivamente fuera de la ecuación son los ultraprocesados.

Sin demonizar

Sí, hay cosas (buenas) que la industria alimentaria puede hacer por ti: cocerte legumbres, fermentarte leche para obtener yogures, ultracongelarte materias primas, coagularte los bloques de tofu, o venderte macarrones integrales.

ducto en sí. Cuando el mensaje está calando mal, igual hay que replantearse si nos estamos pasando de simplistas.

Creo que el movimiento que hoy nos ocupa tiene muy bien enfocado el tema de identificar las materias primas como ali-

Esta idea, desde el punto de vista de la nutrición, es irreprochable. La evidencia científica que sustenta que una alimentación basada en esos alimentos mejoraría la salud de la población es abrumadora. No cabe discusión alguna a este respecto.

Sin embargo, creo que el uso de la etiqueta está enfocando al gran público de manera equivocada. Ahora, muchas veces, a los nutricionistas no nos preguntan si algo es o no saludable, sino si es "comida real", o se demoniza cualquier procesado porque "no es comida real" sin entrar a valorar el pro-

mentos saludables (aplauso), pero en cambio no ha conseguido transmitir bien el tema de los procesados saludables, la diferencia entre procesado y ultraprocesado, ni a saber distinguir de manera autónoma si un procesado en concreto es recomendable o no. Y a juzgar por las dudas que me llegan a diario y que veo en comentarios y publicaciones de otros compañeros, no se está logrando.

La crítica no es a los abanderados de este movimiento en España, ya que algunos como Carlos Ríos si se esfuerzan por hacer esa diferenciación y transmitirla. Pero me temo que el concepto se está tergiversando más allá de su alcance por personas muy influyentes en redes, pero que no tienen los conocimientos para transmitir bien el mensaje.

¿Es malo o insano todo lo que está procesado o viene envasado? No. Y deberíamos aprender a distinguirlos. Sabemos que lo más saludable y lo que más deberíamos consumir son materias primas, alimentos frescos. Todos de acuerdo con esto, pero ¿es malo o insano todo lo que está procesado o viene envasado? No. Y deberíamos aprender a distinguirlo. Dentro de lo que no son materias primas sin más, tenemos dos grandes grupos: los procesados y los ultraprocesados.

Ultrahipotecados

- Son elaboraciones industriales de productos listos para comer o beber, en las que predominan ingredientes refinados y extraídos de las materias primas convencionales.
- Con frecuencia, estos ingredientes son de uso industrial y no los encontramos en la cocina de casa (aceite de palma, edulcorantes y azúcares no convencionales, caseína, aditivos...).

Con esto, podemos asegurar lo siguiente: todos los ultraprocesados son insanos, porque están hechos de ingredientes no recomendables. Los debemos evitar o limitar al máximo.

¿Cuáles son esos ingredientes no saludables?:

- Azúcares añadidos
- Harinas refinadas
- Grasas de mala calidad y/o hidrogenadas
- Sal

También sabemos que el consumo de ultraprocesados se relaciona con el aumento de algunas enfermedades como la obesidad o el cáncer.

Procesados

- Materias primas que han sufrido algún proceso tecnológico: corte, lavado, cocinado, triturado, molido, congelado...
- También pueden tener añadido algún otro ingrediente, pero seguirá siendo el principal la materia prima: como sal, líquido de gobierno (conservas), cepas bacterianas (yogur), algún conservante, agua...
- ¿Son todos sanos? No, hay que mirar la lista de ingredientes. Los que lleven uno o varios de los ingredientes anteriores en cantidades reseñables, no lo serán.
- ¿Son siempre industriales? En absoluto, en casa procesamos alimentos continuamente, y no todo lo casero es saludable.

En definitiva, come "comida real", con "valores reales" y "sentido crítico real" siendo un "consumidor responsable real" que elige con "información real".

PROGRAMA DE PÉRDIDA DE PESO CON **EL BALÓN ELIPSE**



SIN CIRUGÍA
SIN ENDOSCOPIA
SIN ANESTESIA

**Atención integral en Nutrición
para favorecer un cambio en su estilo de vida**
CINIB cuenta con un equipo de especialistas
integrados por cirujanos, endocrinólogos,
nutricionistas, psicólogos y entrenadores personales.

www.balonelipse-mallorca.es