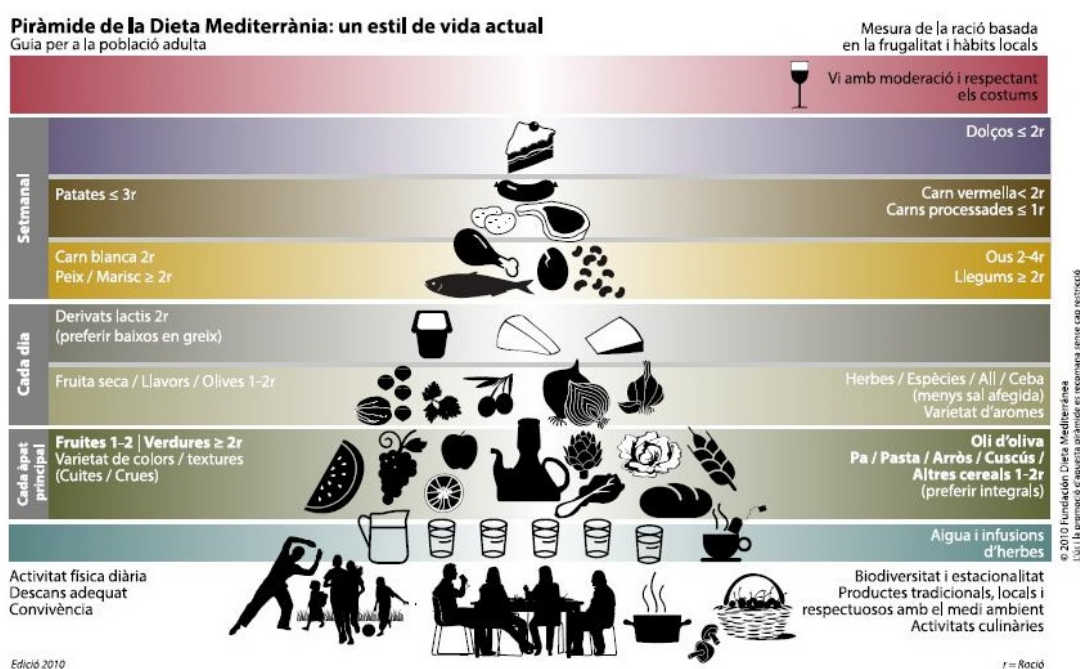


11/07/16 - Consideres que la teva alimentació és bona?

Article d'Anna Bach i Faig i Raquel Fernández, Vocalia d'Alimentació i Nutrició del COFB

Un 40% de la població espanyola considera que no segueix les **recomanacions de la Dieta Mediterrània**, la seva alimentació no és bona o podria millorar (pregunta IMOP-Berbés. Madrid, setembre, 2016).

La Dieta Mediterrània, model de **i que, en conjunt, s'associa a una menor mortalitat, a una protecció davant de malalties cardiovasculars, diabetis, excés de pes i obesitat.**



Piràmide de la Dieta Mediterrània Actualment però, l'alimentació dels espanyols difereix d'aquests patrons dietètics (veure imatge *Piràmide de la Dieta Mediterrània*). La població jove, cada cop més occidentalitzada -i allunyada del patró alimentari tradicional- inclou més sedentarisme a l'activitat diària, els avenços en tecnologia ens allunyen de l'exercici físic i de la socialització en els àpats. **Coneixem les claus de l'alimentació saludable i no la posem en pràctica**, segons IMOP-Berbés:

- Un 37% dels enquestats milloraria la seva nutrició consumin més fruita i verdures, un 19% milloraria la seva alimentació adoptant una dieta més completa i variada i un

17% establiria uns horaris fixes dels àpats.

- També destaquen les opcions de menjar menys sucre (9%), consumir més peix (8%) o reduir el consum de greixos (7%).

En un altre estudi que fa la Fundació Espanyola del Cor (FEC- *Enquesta mites i errors en l'alimentació de la població espanyola*) queda patent que **la població coneix la informació però al final no compleix les recomanacions**: el 80% sap que la principal font d'omega 3 és el peix i el 47% sap que l'omega 3 està relacionat amb beneficis sobre el sistema cardiovascular. L'opinió d'un de cada cinc enquestats és un suspens en la seva dieta.

L'Enquesta Nacional d'Ingesta Dietètica (ENIDE, 2011) fa també una avaluació nutricional de la dieta espanyola i recull la nostra adherència a la Dieta Mediterrània amb els següents resultats (ENIDE 2011, població entre 18-64 anys).

Com anem de...

- **Energia. El balanç d'energia en la població és positiu**, és a dir, ingerim més energia de la que gastem degut a un baix nivell d'activitat física.
- **Greix. La ingesta de greixos en pràcticament el 100% de la població està per sobre del 35% de les calories totals establertes per la Societat Espanyola de Nutrició Comunitària (SENC 2001)**. Superem la quantitat d'àcids grassos saturats (>10%), pel consum en excés de carn i productes derivats processats amb alt contingut de greix. Gràcies a l'ingesta d'oli d'oliva i el consum moderat de peix els percentatges d'àcids grassos monoinsaturats i poliinsaturats s'aproximen als recomanats. Les dietes riques en greixos estan associades a un augment en el risc de patir malalties cardiovasculars, obesitat i sobrepès.
- **Hidrats de carboni. El consum d'hidrats de carboni, segons l'enquesta ENIDE, es troben en un 36-45% de la IDR (ingesta diària recomanada) per la població espanyola**. El document de consens de la SENC (2001) recomana que la proporció d'hidrats de carboni se situï per sobre del 50% de la ingesta diària recomanada. Dietes altes en hidrats de carboni i baixes en greixos milloren el risc de patir malalties cròniques (EFSA 2010).
- **Proteïnes. La proteïna es troba entre valors del 17-18% per sobre del 15% recomanat segons la SENC (2001)**. La font és de carn, ous, peix i làctics, i per tant, és proteïna d'alta qualitat.
- **Fibra. La ingesta de fibra dietètica**, de la que s'aconsella un consum diari de 25 g o superior per a tenir una correcta funcionalitat de l'intestí, **es troba al voltant dels 17-21 g/dia**. La causa és la baixa ingesta de llegums, fruites, verdures i cereals.

Podem recuperar la dieta mediterrània? . **Recordar unes recomanacions bàsiques (veure imatge Decàleg de la Dieta Mediterrània)** i posar-les en pràctica per recuperar els hàbits de vida saludable està en les nostres mans i definiran el nostre futur.

Per a més informació: [Dieta mediterrània](#) (via Fundación Dieta Mediterránea)

Recomendaciones básicas de la Dieta Mediterránea

Para poder decir que Mediterráneas como el que más tendrás que seguir todos los puntos del decálogo de la Dieta Mediterránea

- 1** Utilizar el aceite de oliva como principal grasa de adición.


- 2** Consumir alimentos de origen vegetal en abundancia: frutas, verduras, legumbres 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.


- 3** El pan y los alimentos procedentes de cereales (pasta, arroz y especialmente sus productos integrales) deberían formar parte de la alimentación diaria por su composición rica en carbohidratos. Hay que tener en cuenta que sus productos integrales nos aportan más fibra.


- 4** Los alimentos frescos y de temporada son los más adecuados. 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 leche, yogurt y quesos.


- 6** Se recomienda el consumo de carne magra (dos raciones a la semana) ya que es fuente de proteínas de alta calidad. El consumo de carne roja y carne procesada debe de ser reducido tanto en cantidad como en frecuencia.


- 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. Los huevos contienen proteínas de muy buena calidad; su consumo dos o cuatro veces por semana es una buena alternativa a la carne y al pescado.


- 8** La fruta fresca es el postre habitual. Los dulces y pasteles deberían consumirse ocasionalmente. Las frutas aportan color y sabor a nuestra alimentación diaria y son buena alternativa a media mañana y como merienda.


- 9** ¡Hidrátate es importante!, el agua es la bebida por excelencia en el Mediterráneo. Debes tomar entre 1,5 y 2 l al día.


- 10** Realizar actividad física todos los días, al menos 30-45 minutos de manera moderada y activa.



Decàleg de la Dieta Mediterrània **Referències bibliogràfiques:**

- Enquesta IMOP-Berbés:
<http://berbes.com/notas-de-prensa/alimentacion-pregunta-imop-berbes-saludable>
- Enquesta Mites i Errors en l'Alimentació en la població Espanyola 2016:
http://www.fundaciondelcorazon.com/images/stories/notas-de-prensa/prensa_encuesta%20mitos%20y%20realidades%202016_fec.pdf
- Accés a l'Avaluació Nutricional de la Dieta Espanyola sobre les dades de

l'enquesta ENIDE 2011 (Enquesta Nacional d'Ingesta Dietètica):

http://www.laboratoriolcn.com/f/docs/Valoracion_nutricional_ENIDE_micronutrientes.pdf

- Dietamediterranea.com [Internet]. Barcelona: 1996. [citado 23 octubre 2016].

Disponible en: www.dietamediterranea.com