

## La dieta mediterránea, que incluye el consumo moderado de vino, considerada muy saludable por un informe de la OMS



Descarga fotografía en alta [aquí](#)

- ❖ *La Organización Mundial de la Salud (OMS) señala que la Dieta Mediterránea se asocia a una menor tasa de mortalidad*
- ❖ *“El vino forma parte de la identidad mediterránea, actúa por sí mismo como protector ante enfermedades coronarias” Isabel Bertomeu, nutricionista de la [Fundación Dieta Mediterránea](#)*

**Madrid, 03 de septiembre de 2018.**- La Organización Mundial de la Salud (OMS) ha constatado [en su informe de mayo 2018](#) los múltiples beneficios para la salud de la dieta mediterránea, considerada como una de las más saludables del mundo. En concreto, la OMS señala que la dieta mediterránea está directamente asociada con una menor tasa de mortalidad, gracias a sus efectos en la prevención de enfermedades cardiovasculares, enfermedades cognitivas, la diabetes tipo 2 y cáncer, entre otros.

Caracterizada por la abundancia de alimentos vegetales, el empleo de aceite de oliva como fuente principal de grasa, el consumo moderado de pescado, marisco, aves de corral, productos lácteos y huevos; el consumo de pequeñas cantidades de carnes rojas y aportes diarios de vino, consumido generalmente con las comidas, la dieta mediterránea es **mucho más que una forma de comer**. Diversos expertos invitan a adoptarla como modelo de vida saludable, hasta tal punto que en 2010 la UNESCO la declaró **Patrimonio Inmaterial de la Humanidad** "por ser un elemento cultural que propicia la interacción social".

En concreto, el vino, considerado un alimento tal y como expresa la Ley 24/2003 del 10 de junio de la viña y el vino, forma parte de este patrón alimentario y es una de las piezas claves. Además, según **Isabel Bertomeu, nutricionista de la [Fundación Dieta Mediterránea](#)**: *"el vino forma parte de la identidad mediterránea, actúa por sí mismo como protector ante enfermedades coronarias"* y añade: *"el papel del vino se estudia a partir de "la paradoja francesa". En el estudio MONICA de los años 1980 se comprobó que la mortalidad en Francia era menor que los países nórdicos, igual que la observada en otros países mediterráneos como España o Italia, a pesar de consumir un alto contenido en grasa saturada (lácteos y derivados). El consumo de vino en Francia contrarrestaría los efectos perjudiciales del consumo de grasa saturada (mantequilla...) Se llegó a la conclusión de que el vino tendría un importante efecto protector cardiovascular."*

Para seguir correctamente la dieta mediterránea, se ha establecido un decálogo/pirámide en el que se incorporan elementos cualitativos y cuantitativos respecto a la selección de alimentos. En la base, aquellos que sustentan la dieta y, en los estratos superiores, aquellos que se deben consumir con un control como sería el vino. En este aspecto **el sector vitícola siempre ha sido consciente de su responsabilidad con la sociedad y ha abogado por un consumo moderado**. Recientemente la [Organización Interprofesional del Vino de España](#) (OIVE) presentó su Código de Comunicación Comercial que regula este aspecto.

#### **Decálogo de la Dieta Mediterránea**

1. Utilizar el aceite de oliva como principal grasa de adición: al ser un alimento rico en vitamina E, beta-carotenos y ácidos grasos monoinsaturados se le otorga propiedades cardioprotectoras. Es el aceite más utilizado en la cocina mediterránea y, además le añade a los platos un sabor y aroma únicos.

2. Consumir alimentos de origen vegetal en abundancia: Las verduras, hortalizas y frutas son la principal fuente de vitaminas, minerales y fibra de esta dieta y, además, aportan una gran cantidad de agua. Lo ideal es consumir 5 raciones de fruta y verdura a diario.

3. El pan y los alimentos procedentes de cereales, deberían formar parte de la alimentación diaria: Los carbohidratos procedentes de estos alimentos aportan la energía necesaria para el ritmo de vida diario.

4. Los alimentos poco procesados, frescos y de temporada son los más adecuados: Consumir los productos de temporada aporta mayor ingesta de nutrientes y disfrute de su aroma y sabor.

5. Ingerir productos lácteos a diario: Estos alimentos son una gran fuente de proteínas de valor biológico, minerales y vitaminas. Además, el consumo de leches fermentadas se asocia a un equilibrio de la flora intestinal gracias a los microorganismos vivos. Lo ideal es consumirlos diariamente.

6. La carne roja, con moderación: Es recomendable establecer una moderación en cuanto al consumo de carne roja y, si puede ser, como parte de guisos y otras recetas, acompañada de verduras y cereales.

7. Consumir pescado en abundancia y huevos con moderación: Como mínimo una o dos veces a la semana es recomendable comer pescado azul, ya que, a sus grasas, se le atribuyen propiedades protectoras frente a enfermedades cardiovasculares. Respecto a los huevos, al contener proteínas de buena calidad, se recomienda su ingesta a tres o cuatro veces por semana.

8. La fruta fresca debería ser el postre habitual y los dulces y pasteles tendrían que consumirse ocasionalmente: Las frutas son una fuente de nutrientes que aportan color y sabor a la alimentación diaria. Además, son una buena opción para comer a media mañana y como merienda.

9. El agua, bebida por excelencia, y el vino, con moderación y durante las comidas: El agua es fundamental y su aporte diario debería ser entre 1,5 y dos litros. **En cuanto al vino, se trata de un alimento tradicional que puede tener efectos beneficiosos al ser consumido con moderación y en el contexto de una dieta mediterránea.** El consumo recomendado es de una copa al día para las mujeres y dos para los hombres.

10. Realizar actividad física todos los días: Mantenerse activo diariamente es tan importante como comer adecuadamente. Eso sí, siempre dentro de las capacidades de cada uno.

## Sobre OIVE

---

La Interprofesional del Vino de España (OIVE) es una Organización sin ánimo de lucro que agrupa a las entidades representativas de la cadena de valor del sector vitivinícola español. Se constituye como un instrumento al servicio del sector para atajar las debilidades del sector a través de la unión y el trabajo conjunto de los diferentes agentes que la forman. [www.interprofesionaldelvino.es](http://www.interprofesionaldelvino.es)

<http://maridamejorconvino.com>

Twitter: [@MejorCon\\_Vino](https://twitter.com/MejorCon_Vino)

Facebook: [www.facebook.com/interprofesionaldelvino](https://www.facebook.com/interprofesionaldelvino)

### Más información:

Paula Omite: 664.24.54.93 - [paula.omite@eliteconexion.es](mailto:paula.omite@eliteconexion.es)

Marina Rodríguez: 915 912 747 (Ext. 403) - [marina.rodriguez@eliteconexion.es](mailto:marina.rodriguez@eliteconexion.es)

