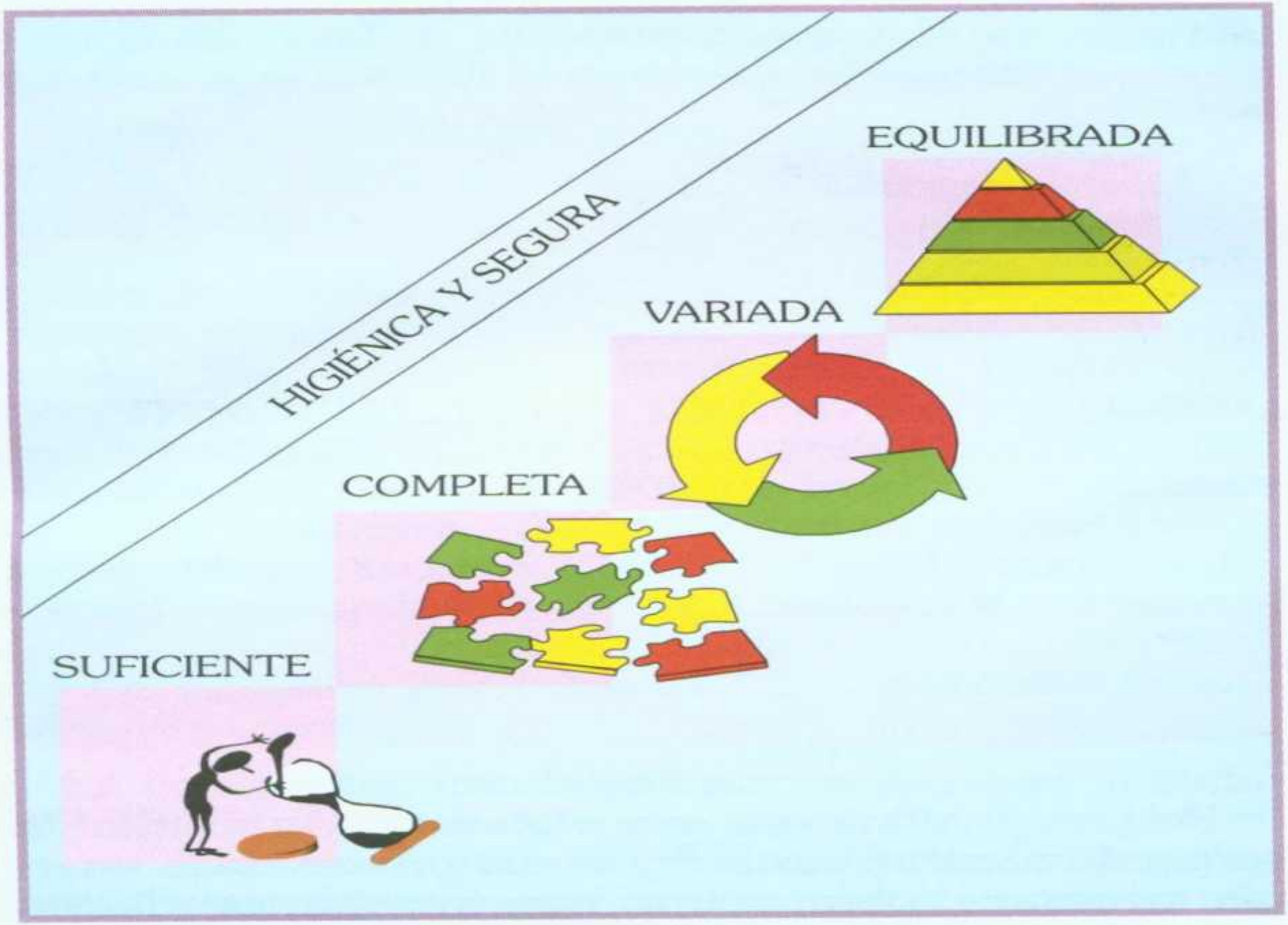
¿DIETA MEDITERRANEA o VEGETARIANA?

Ateneo de Zaragoza 23 Mayo de 2018

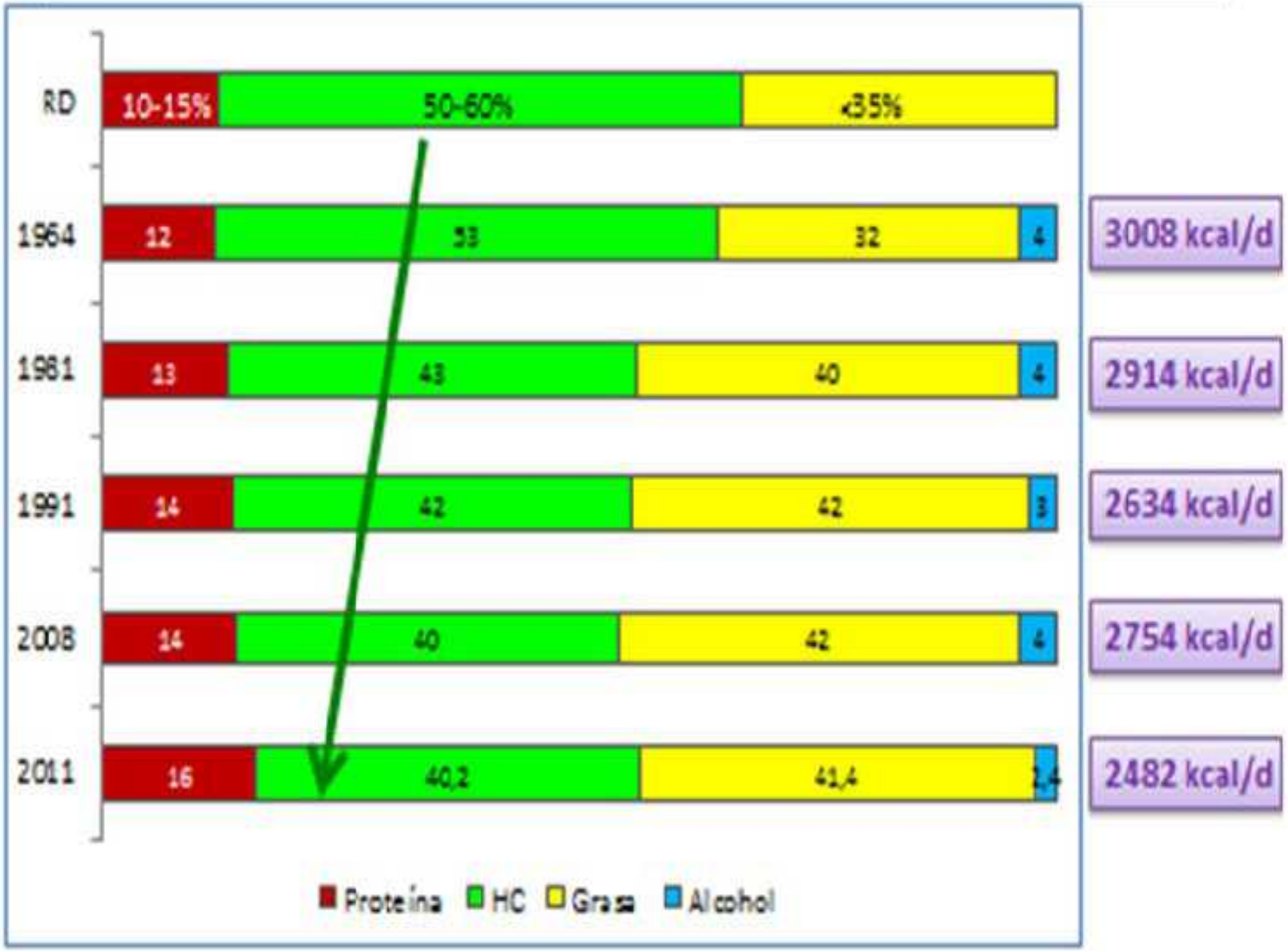
Dr. Bernardo Ebrí Torné



Escalera de la alimentación saludable. (Tomado de Quiles J)

Cambios en el perfil calórico de la dieta de los españoles

(aporte calórico de macronutrientes y alcohol a la energía total consumida)



DIETA MEDITERRÁNEA-I

DIETA MEDITERRÁNEA-II

Pirámide de Dieta Mediterránea

(Fundación Dieta Mediterránea)

Figura nº 2: Pirámide de la Dieta Mediterránea de la Fundación Dieta Mediterránea.
http://dietamediterranea.com/wp-content/uploads/piramide_CAST_logos_DinA4.jpg

VERDURAS y HORTALIZAS	Calorías	Proteínas	Lípidos	Hidratos de Carbono
Ajo	124	6	0,1	26,3
Alcachofa	17	1,4	0,2	2,3
Apio	22	2,3	0,2	2,4
Berenjena	16	1,1	0,1	2,6
Berro	13,2	2,4	0,2	1,6
Brécol	31	3,3	0,2	4
Calabacín	12	1,3	0,1	1,4
Calabaza	18	1,1	0,1	3,5
Cardo	10	0,6	0,1	1,7
Cebolla	24	1	0	5,2
Col lombarda	20	1,9	0,2	3,4
Coles de Bruselas	31	4,2	0,5	4,3
Coliflor	25	3,2	0,2	2,7
Espárrago	27	3,6	0,2	2,9
Espinaca	31	3,4	0,7	3
Guisantes frescos	70	7	0,2	10,6
Haba fresca	52	4,1	0,8	7,7
Hinojo	16	0,5	0,3	3,2
Lechuga	19	1,8	0,4	2,2
Nabo	16	1	0	3,3
Patata	80	2,1	1	18
Pepino	10,4	0,7	0,1	2
Puerro	26	2,1	0,1	6
Remolacha	42	1,5	0,1	8,2
Repollo	19	2,1	0,1	2,5
Seta		4,6	0,4	5,2
Tomate	16	1	0,2	2,9
Trufa	30	6	0,5	0,7
Zanahoria	37	1	0,2	7,8
LEGUMBRES	Calorías	Proteínas	Lípidos	Hidratos de Carbono
Alubia (judía seca)	316	23	1,3	61
Garbanzo	338	21,8	4,9	54,3
Guisantes secos	304	21,7	2	53,6
Haba seca	304	27	2,4	46,5
Lenteja	325	25	2,5	54

	Garbanzo natural	Garbanzo en conserva
Kcal	341	120
Proteínas	20,8 g	7,2 g
Hidratos	44,3 g	14,2 g
Grasas	5,5 g	2,9 g
Fibra	15,5 g	4,1 g
Agua	11 g	71,7 g
Calcio	143 mg	43 mg
Magnesio	122 mg	24 mg
Sodio	25 mg	220 mg
Potasio	875 mg	110 mg
Fósforo	332 mg	335 mg
Vitamina C	4,1 mg	0 mg

Ajustar fila de tabla

Tabla 12. Composición en minerales de algunas legumbres (13)

MINERALES	GARBANZO	ALUBIA ROJA	LENTEJA	GUISANTE
Sodio	101b ± 3,51	102ab ± 5,29	79c ± 2,65	111a ± 2,65
Potasio	1.155b ± 5,00	1.280a ± 8,62	874d ± 6,43	1021c ± 12,49
Fósforo	258b ± 6,11	303a ± 7,94	294a ± 3,61	283a ± 3,00
Calcio	197a ± 3,61	176a ± 4,58	120c ± 6,24	110c ± 3,61
Hierro	3,0a ± 0,20	2,63b ± 0,20	3,1a ± 0,26	2,3b ± 0,05
Cobre	11,6a ± 0,20	9,7b ± 0,20	9,9b ± 0,10	10,0b ± 0,40
Zinc	6,8a ± 0,26	5,1a ± 0,20	4,4a ± 0,20	3,2a ± 0,56
Manganeso	1,9a ± 0,10	1,7a ± 0,04	1,6a ± 0,03	2,2a ± 0,02
Magnesio	4,6ab ± 0,04	4,8a ± 0,10	4,5b ± 0,04	4,2c ± 0,04
Na:K ratio	0,09	0,08	0,09	0,10
Ca:P ratio	0,78	0,59	0,41	0,39

Medias en cada columna seguidas por la misma letra no son estadísticamente significativas ($p < 0,5$).
Cada columna contiene medias ± la desviación estándar de las medias.

ALIMENTOS SALUDABLES PARA EL CORAZÓN

+ de 5 millones

mueren por enfermedades del corazón cada año solo en EE.UU

El control de las enfermedades cardíacas

PARTE DE CONTROL

EJERCICIO

LO QUE COMES

FRUTAS & VEGETALES

hay muchos que son buenos para el corazón

Deberías estarlos consumiendo más a menudo

ALTO

BAJO

Colesterol libre

Calorías

Grasas saturadas

VITAMINAS Y MINERALES

FIBRA DIETÉTICA

ANTIOXIDANTES

FIBRA. *Ayuda a la digestión, previene el estreñimiento, elimina toxinas, desechos y contaminantes para proteger el corazón. La fibra también ayuda a bajar la presión arterial.*

ANTIOXIDANTES. *Nos protegen frente a los radicales libres, compuestos de oxígeno inestables y de dañar los vasos sanguíneos y el corazón. También ayuda a la prevención de coágulos peligrosos.*

ZAPALLO

Excelente fuente de vitamina A, que previene la oxidación del colesterol. Buena fuente de fibra y vitamina C, un antioxidante de gran alcance.

AGUACATE

Es muy poderoso para el corazón y la salud, son ricos en fibra, Vitaminas B y C, potasio y grasas alimenticias.

ARÁNDANOS

Tienen una gran fuerza antioxidante. En combinación con la fibra, ayudan a controlar el colesterol.

ARROZ INTEGRAL

Rico en fibra y antioxidantes de gran alcance. Contienen compuestos especiales llamados lignanos que combaten las enfermedades cardíacas.

ZANAHORIA

Ricas en beta carotenos, que se convierte en vitamina A y previene la oxidación de colesterol. También ricas en Vitamina C, fibra y potasio.

CHOCOLATE NEGRO

Contiene flavonoides, que tienen propiedades antioxidantes, y anti-inflamatorias. Equilibra el nivel de azúcar en sangre y los niveles de colesterol.

NARANJA

Contienen flavanonas, compuestos de gran alcance para reducir el colesterol malo y aumentar los niveles de colesterol bueno. Ricas en antioxidantes y Vitamina C y B.

PIMIENTO ROJO

Los pimientos de cualquier color contienen grandes cantidades de Vitamina A y C, pero las rojas además son ricas en vitaminas del grupo B y ayudan con el flujo de sangre y el colesterol.

ESPINACA

Contienen la coenzima Q10, que suministra energía a las células musculares y también disminuye los niveles de colesterol. Son ricas en potasio, fibra para disminuir el colesterol y remover toxinas, ácido fólico y otros antioxidantes.

TOMATE

El licopeno, el pigmento que le da al tomate su color rojo brillante, es un antioxidante poderoso que puede reducir el colesterol y proteger el corazón y las arterias de los radicales libres. También son ricos en Vitamina C, Vitamina A y potasio.

ALMENDRAS

Ricas en grasas monoinsaturadas que protegen el corazón. Fuente de fibra y antioxidantes.

ESPÁRRAGOS

Ricos en fibra, ácido fólico, Vitamina C y potasio, que juega un papel clave en la regulación de la función arterial. El ácido fólico y la vitamina C ayudan a prevenir enfermedades cardíacas.

FRIJOLES

Son una excelente fuente de fibra, grasas saludables y son ricos en vitaminas del grupo B.

BRÓCOLI

Contiene sulforafano, que desencadena mecanismos de defensa que reducen la inflamación y protegen las arterias de daños y enfermedades. Rica en fuente de fibra, vitamina A y vitamina C. Contiene co-enzima Q10, que juega un papel crucial en la salud y fuerza muscular, incluyendo el corazón.

MELÓN

Contiene fibra, potasio, vitamina C y vitamina A, y absolutamente todos protegen el corazón

CHÍA

Estas semillas tienen una gran cantidad de proteína saludable. Fuentes de toda la proteína y suministros saludables para el corazón.

AVENA

Rica den fibra, potasio y grasas saludables, la avena previene enfermedades del corazón, reduce el colesterol y baja la presión sanguínea. Contiene antioxidantes muy beneficiosos.

PAPAYA

Excepcionalmente rica en Vitamina C, vitamina A, ácido fólico, potasio y fibra. También tiene propiedades anti-inflamatorias.

UVAS

Contiene un antioxidante de gran alcance en sus pieles llamado resveratrol, junto con otros antioxidantes y anti-inflamatorios. Esto mejora la presión arterial, el colesterol y previene la placa.

PATATA DULCE

Mucho mejor que la variedad de patatas blancas. Las patatas dulces o boniatos contienen potasio, fibra, Vitamina A y vitamina C.

NUECES

Igual que las almendras, las nueces son ricas en grasas monoinsaturadas, Omega-3, y protegen el corazón y son una buena fuente de fibra y antioxidantes.

SUNWARRIOR

CodigoGabriel

www.codigogabriel.com

Contenido nutricional en 100 g.	
Proteinas	31 g.
Carbohidratos	52 g.
Fibra	50 g.
Grasas	10 g.
Acidos grasos saturados	0,95 g.
Mono-insaturados ácidos grasos	1.17 g.
Poli-insaturados ácidos grafsos	7.88 g.
Acido linoleico	5,65 g.
Acido alfa-linolénico	1,76 g.
Acido gamma-limolénico	0,32 g.
Esteardónico ácido	0,11 g.

AGUACATE O PALTA

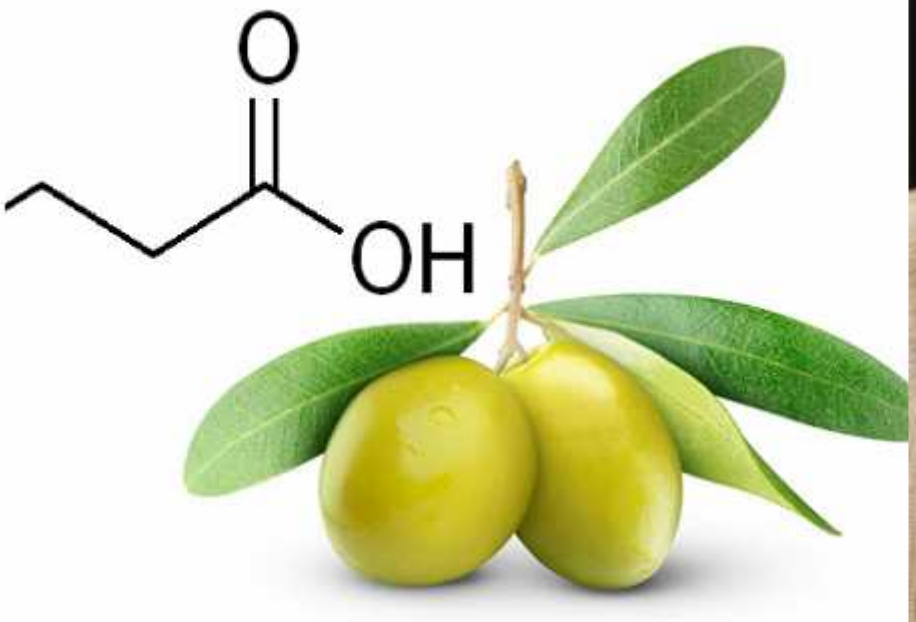
© www.botanical-online.com

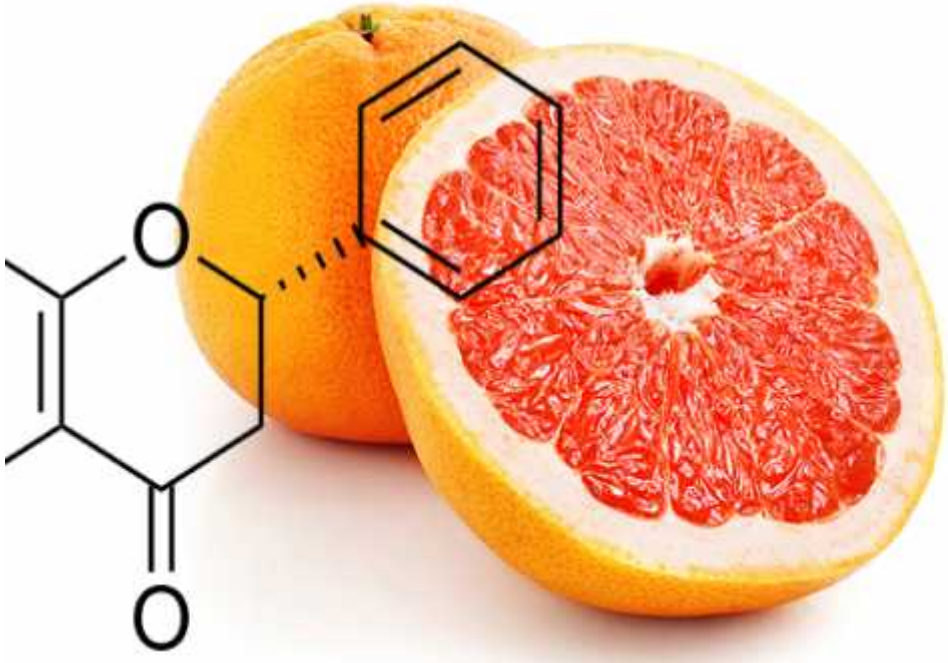
Ansiedad, nerviosismo, estudiantes, estrés, hiperactividad
Es un alimento importante para el sistema nervioso por ser rico en lecitinas y piridoxina.

Hipertensión, colesterol
Aumenta el colesterol bueno y tiene antioxidantes que ayudan a mejorar el funcionamiento del corazón.

Piel seca, quemaduras
Suaviza la piel y ayuda a cicatrizar.

Anemia
Estudios demuestran que puede ayudar a tratarla.


O
OH


O
O

	Nuez	Avellana	Almendra	Piñon	Castaña	Cacahuete	Macadamia
Kcal	638	644	583	689	176,4	546	767
Hidratos (g)	4,4	10,5	5,36	3,9	36,5	7,91	4
Proteínas (g)	14,42	12	18,71	14	2,65	25,23	7,8
Grasas (g)	62,5	61,6	54,1	68,6	2,2	46	80
Fibra (g)	5,8	8,22	13,5	8,5	6,7	8,1	2,5
Potasio (mg)	544	636	835	780	500	670	264
Fósforo (mg)	409	333	454	650	74	430	161
Calcio (mg)	87,1	226	252	11	36,5	60	48
Magnesio (mg)	120,5	156	270	270	34,3	210	130
Vitamina E (ug)	3,48	26,19	26,15	13,65	1,2	10,9	0,5

Análisis nutricional de diferentes cereales (por 100 g) [cita requerida]

Max Min	kEnergía (J)	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Glúcidos (g)	Calcio (mg)	Hierro (mg)	Potasio (mg)	Magnesio (mg)	Vitaminas					
									B_1 (mg)	B_2 (mg)	B_6 (mg)	E (mg)	Ácido fólico (mg)	B_3 (mg)
Espelta	1340	11,5	2,7	69,0	22	4,2	447	130	0,40	0,15	0,27	1,6	0,03	6,9
Cebada	1430	11,0	2,1	72,0	38	2,8	444	119	0,43	0,18	0,56	0,67	0,065	4,8
Avena	1530	12,5	7,1	63,0	79,6	5,8	355	129	0,52	0,17	0,75	0,84	0,033	1,8
Mijo	1510	10,5	3,9	71,0	25	9,0	215	170	0,46	0,14	0,75	0,1	0,01	4,8
Maíz	1498	9,0	3,8	71,0	15	1,5	330	120	0,36	0,20	0,40	2,0	0,026	1,5
Arroz	1492	7,5	2,2	75,5	23	2,6	150	157	0,41	0,09	0,67	0,74	0,016	5,2
Centeno	1323	8,8	1,7	69,0	64	5,1	530	140	0,35	0,17	0,29	2,0	0,14	1,8
Trigo	1342	11,5	2,0	70,0	43,7	3,3	502	173	0,48	0,24	0,44	1,35	0,09	5,1

Componente	Arroz blanco crudo	Arroz integral crudo	Unidad
energía, total	361	337	kcal
grasa total	0,6	2,8	g
proteína, total	7,6	8	g
agua	8	17	g
Hidratos de Carbonos			
carbohidratos	86,8	73,41	g
fibra	1,4	2,8	g
Grasas			
AGM	0.17	0.7	g
AGP	0.19	1	g
AGS	0.15	0.7	g
Vitaminas			
equivalentes de niacina, totales	3	6,8	mLg
folato, total	2	40	ug
Minerales			
calcio	10	20	mg
hierro, total	0.81	2	mg
potasio	120	200	mg
magnesio	28	131	mg
sodio	4	6	mg
fósforo	100	300	mg
iodo	14	22	µg
selenio, total	7,5	10	µg
zinc	1,3	1,6	mg

AGM:ácidos grasos, monoinsaturados totales
AGP: ácidos grasos, poliinsaturados totales
AGS: ácidos grasos saturados totales

Item	*Mínimo*	*Máximo*	*Promedio*	**Grano de Trigo** *(promedio)*	**Grano de Maíz** *(promedio)*
% base seca					
Materia seca	86.5	94.6	**89.2**	**85**	**89**
Proteína Bruta	12.6	20.3	**16.8**	**14**	**10**
Fibra detergente neutro	25.1	64.6	**42.8**	**13.5**	**11**
Fibra detergente ácido	10.6	19.4	**14.01**	**8**	**5**
Lignina	0.96	3.5	**2.64**	**2**	**1**
Grasa	3	5.5	**4.1**	**1.8**	**4.3**
Cenizas	4	7.2	**5**	**2.1**	**1.6**
Calcio	-	-	**0.13**	**0.05**	**0.03**
Fósforo	-	-	**0.99**	**0.43**	**0.3**
Magnesio	-	-	**0.40**	**0.11**	**0.14**
Potasio	-	-	**1.13**	**0.46**	**0.38**
Carbohidratos no fibrosos	22.3	73	**34.5**	**79**	**73**
Energía Neta lactancia (Mcal/kg MS)	1.42	1.75	**1.56**	**2.04**	**2**

100g	Agua (g)	Energía (Kcal)	Proteínas (%)	Hidratos de carbono (%)	Grasas (%)	Fibra (g)
Pan blanco	31	277	7,8	58	1	2,2
Pan integral	33,1	258	8	49	1,4	8,5

100g	B1 (mg)	Niacina (mg)	Folatos (µg)	Hierro (mg)	Zinc (mg)	Magnesio (mg)
Pan blanco	0,09	3	23	1,6	0,6	25,1
Pan integral	0,34	5,5	39	2,7	1,8	76

NEJM, 2013

- Small blood sugar elevations > increased dementia risk
- Higher risk even in nondiabetics

Journal of Alzheimer's Disease, 2012

- High-carb diet > 89% increased MCI risk
- High-fat diet > 44% decreased MCI risk

A TO Z Trial, *JAMA*, 2007/NEJM, 2008

- Low-carb, high-fat diet > reduced blood sugar/weight loss

Cargas glucémicas comprobadas de varios hidratos de carbono

Fuente	Volumen	Gramos	Índice glucémico	Carga glucémica
Frutas				
Albaricoques	1 pieza	4	81	324
Cerezas	10 unidades	10	31	310
Ciruelas	1 pieza	7	56	392
Kiwi	1 pieza	8	74	592
Mango (mediano)	1 pieza	33	80	2.640
Manzanas	1 pieza	18	54	864
Melocotón	1 pieza	7	40	280
Melón pequeño	1 taza	15	65	975
Naranja (mediana)	1 pieza	10	63	630
Papaya (mediana)	1 pieza	28	83	2.324
Pasas	1 taza	112	91	10.192
Peras	1 pieza	21	54	1.134
Plátano (mediano)	1 pieza	32	79	2.528
Pomelo	1 pieza	10	36	360
Sandía	1 taza	11	103	1.133
Uvas	1 taza	15	66	990
Zumo de manzana	240 ml	29	57	1.653
Zumo de naranja	240 ml	26	66	1.716
Zumo de pomelo	240 ml	22	69	1.518

Fuente	Volumen	Gramos	Índice glucémico	Carga glucémica
Legumbres				
Alubias (en lata)	1 taza	38	74	2.812
Frijoles (cocidos)	1 taza	40	39	1.560
Garbanzos (cocidos)	1 taza	46	47	2.162
Judías negras (cocidas)	1 taza	41	43	1.763
Judías pintas (en lata)	1 taza	41	43	1.763
Lentejas (cocidas)	1 taza	32	43	1.376
Soja (cocida)	1 taza	20	26	520
Sopa de judías pintas	1 taza	38	91	3.458
Pan y pastas				
Baguette (pequeña)	1 pieza	38	103	3.914
Cruasán (mediano)	1 pieza	27	96	2.592
Espaguetis	1 taza	52	59	3.086
Kaiser roll	1 pieza	34	104	3.536
Macarrones	1 taza	52	64	3.328
Pan blanco	1 rebanada	12	100	1.200
Pan de centeno	1 rebanada	18	109	1.962
Pan de pita	1 pieza	35	81	2.835
Pan de trigo	1 rebanada	13	99	1.287
Pan hamburguesa	1 pieza	22	86	1.892
Pasta fina	1 taza	58	79	4.424

Fuente	Volumen	Gramos	Índice glucémico	Carga glucémica
Verduras (cocidas)				
Berenjenas	1 taza	5	50*	250
Bok choy	1 taza	2	50*	100
Brécoles	1 taza	2	50*	100
Calabacines	1 taza	4	50*	200
Calabaza	1 taza	2	50*	100
Cebollas	1 taza	14	50*	700
Champiñones	1 taza	3	50*	150
Col rizada	1 taza	3	50*	150
Corazones de alcachofa	1 taza	7	50*	350
Espinacas	1 taza	3	50*	150
Judías verdes	1 taza	5	50*	250
Otros				
Azúcar	1 cucharadita de té	4	93	372
Barrita energética	1 unidad	45	83	3.735
Barrita Snickers	1 unidad	36	59	2.124
Coca-Cola	330 ml	39	90	3.510
Fructosa	1 bolsita	3	33	100
Gatorade	240 g	14	111	1.554
Miel	1 cucharada	16	83	1.328

* Estimación

CARNES	PROTEÍNAS/100 GRAMOS	GRASAS/100 GRAMOS
Ternera magra	20.7 gramos	5.4 gramos
Pollo	19.9 gramos	9.6 gramos
Pechuga de pollo	22.2 gramos	6.2 gramos
Cerdo magro	22 gramos	7.6 gramos
Pavo	20.18 gramos	8.5 gramos
Pechuga de pavo	24.12 gramos	1 gramos
Pescado blanco	15-18 gramos	1-2 gramos
Pescado graso	18-22 gramos	9-16 gramos
Conejo	10.5 gramos	5.2 gramos
Cordero	15 gramos	10 gramos

	Res	Cerdo	Cordero	Ternera	Conejo	Hígado	Pollo	Pavo	Pato
Calorías	123	123	162	106	137	153	106	105	137
Proteína	20	22	21	23	22	20	24	24	20
Grasa	5	4	9	2	6	7	1	1	7
Grasa saturada	1.9	1.4	4.2	0.6	2	2.2	0.3	0.3	2
Grasa poliinsatu.	0.2	0.7	0.4	0.3	1.8	1.9	0.2	0.2	1
Grasa monoinsa	2.1	1.5	3.3	0.7	1.3	1.3	0.5	0.3	3
Hierro	2	1	2	1	1	8	1	0.3	2
Zinc	4	2	4	2	1	8	1	1	2
Magnesio							29	27	19
Selenio	3	13	1	9	17	22			
Vitamina B6							0.5	0.8	0.3
Vitamina B12	2	1	2	2	10	100			

PESCADOS	ENERGIA KCAL	AGUA G	PROTEINA G	GRASA G	GS G	GMI G	GPI G	COLESTEROL MG
Merluza (USDA)	74	83,4	16,3	0,5	0,1	0,1	0,2	54,0
Congrio dorado (TC)	73	81,0	16,5	0,5	si	si	si	35,0
Congrio colorado (TC)	77	80,0	15,5	0,2	si	si	si	si
Corvina (TC)	97	75,0	20,5	0,5	si	si	si	si
Reineta (TC)	105	75,0	19,3	2,7	si	si	si	si
Atún rojo (USDA)	144	68,1	23,3	4,9	1,0	1,6	1,4	38,0
Atún blanco enlatado en aceite (USDA)	186	64,0	26,5	8,1	1,3	3,3	3,0	31,0
Trucha salvaje (USDA)	119	71,9	20,5	3,5	1,2	1,1	1,2	59,0
Trucha de cultivo (USDA)	141	73,8	19,9	6,2	1,4	2,0	1,5	59,0
Sardina del Atlantico enlatado en aceite (USDA)	208	59,6	24,6	11,5	1,5	3,9	5,1	142,0
Salmón del Atlántico de cultivo (USDA)	208	64,9	20,4	13,4	3,1	3,8	3,9	55,0
Salmón del Atlántico salvaje (USDA)	142	68,5	19,8	6,3	1,0	2,1	2,5	55,0
Vitaminas	Vitaminas del grupo B y además vitaminas A y D para pescados azules							
Minerales	Fósforo, Hierro, Zinc, Calcio (pescados que se comen con espinas), Cobre, Selenio, Yodo							

Fuente: Porciones de Intercambio y Composición Química de los Alimentos de la Pirámide Alimentaria Chilena, INTA. 1997; USDA. National Nutrient Database for Standard Reference Release 25

GS: Grasa saturada; GMI: Grasa Monoinsaturada; GPI: Grasa Poliinsaturada

USDA: United Stated Department of Agriculture; TC: Tabla de Composición Química de los Alimentos Chilenos

Composición de yema y clara de huevo

	100 g de yema	100 g de clara
Energía (kcal)	353	49,1
Proteínas (g)	16,1	11,1
Carbohidratos (g)	0,3	0,7
Lípidos (g)	31,9	0,2
Ác. Grasos saturados (g)	9,3	0
Ác. Grasos monoinsaturados (g)	12	0
Ác. Grasos poliinsaturados (g)	5,3	0
Colesterol (mg)	1260	0
Tiamina (mg)	0,29	0,022
Riboflavina (mg)	0,4	0,32
Equivalentes de Niacina(mg)	4,2	3,4
Vitamina B6 (mg)	0,3	0,012
Eq. Folato dietético (µg)	159	9,2
Vitamina B12 (µg)	2	0,1

Vitamina C (mg)	0	0,3
Pantoténico (mg)	3,7	0,14
Vitamina A (Eq. de Retinol) (µg)	886	0
Vitamina D (µg)	5,6	0
Vitamina E (Eq, α- tocoferol) (mg)	5,5	0
Vitamina K (µg)	2	0,01
Biotina (µg)	53	7
Calcio (mg)	140	11
Fósforo (mg)	590	21
Hierro (mg)	7,2	0,2
Iodo (µg)	12	6,8
Cinc (mg)	3,8	0,02
Magnesio (mg)	16	12
Sodio (mg)	51	170
Potasio (mg)	138	154
Selenio (µg)	19	5,4
Colina (mg)	682,3	1,1
Luteina +Zeaxantina (µg)	1094	0

Mild to moderate consumption:

- Antiatherogenic
- Anti-inflammatory
- Improved cholesterol profiles
- Improved clotting function
- Improved insulin sensitivity
- Lower stroke risk

Heavy consumption:

- Hypertension
- Increased hemorrhagic stroke risk

Bebidas fermentadas: Vino, cerveza, sidra..

NUTRICION Y SALUD

b.ebri@yahoo.es