



El futuro de la dieta mediterránea: el equilibrio entre alimentos de origen animal y vegetal



Real Academia de
Ciencias Veterinarias
de España

**Prof. Dr. Jesús Román
Martínez Álvarez**



He aquí el menú de un hidalgo, el propio D. Alonso Quijano:

“Una olla de algo más vaca que carnero, salpicón las más noches, duelos y quebrantos los sábados, lentejas los viernes, algún palomino de añadidura los domingos, consumían las tres partes de su hacienda...”

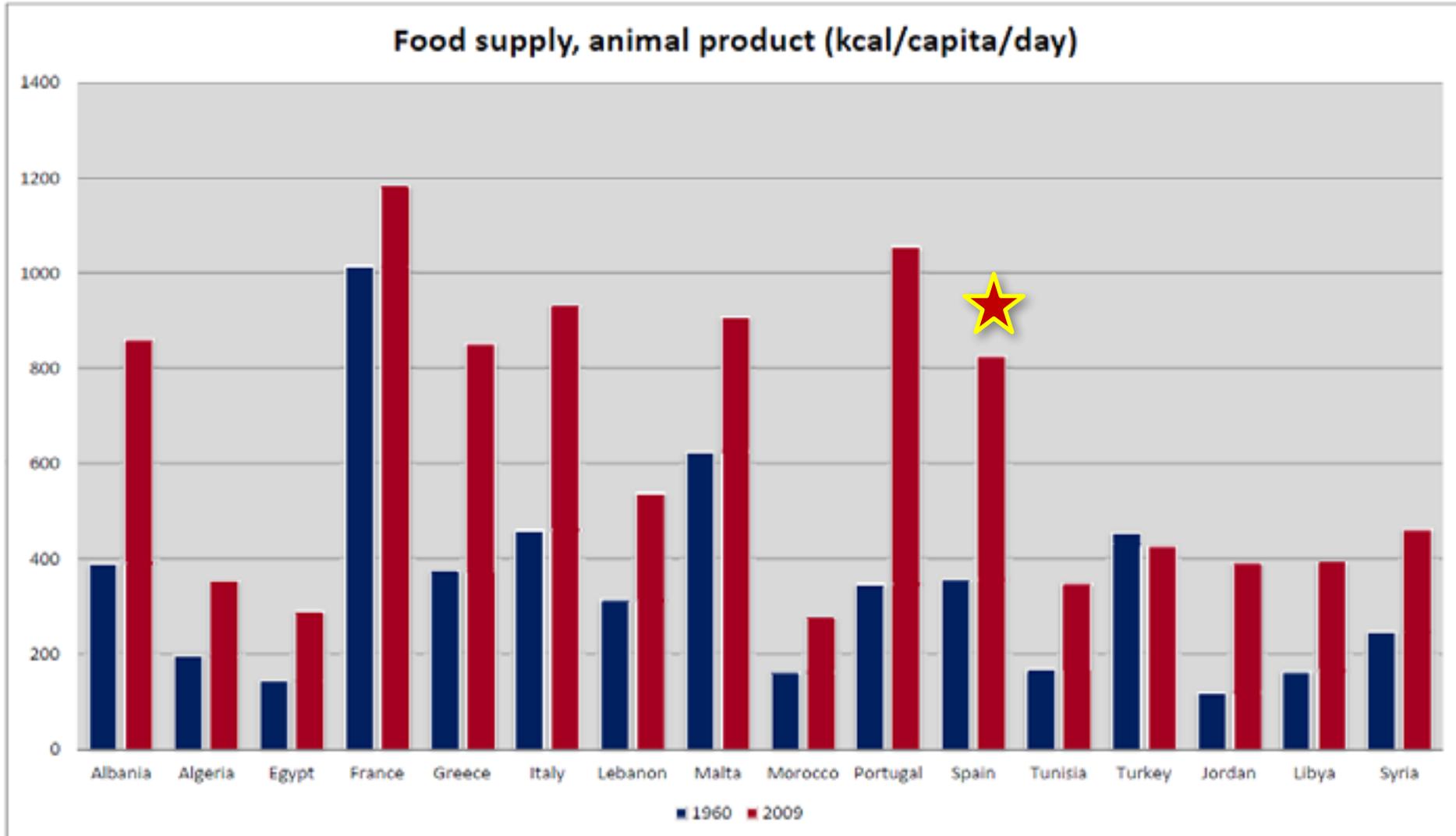


Peor suerte corría su fiel escudero Sancho Panza:

“... no como yo, mezquino y malaventurado, que solo traigo en mis alforjas un poco de queso tan duro, que pueden descalabrar con ello a un gigante; a quien hacen compañía cuatro docenas de algarrobas y otras tantas de avellanas y nueces”

**“Come poco y cena más poco, que la salud de todo el cuerpo
se fragua en la oficina del estomago”**

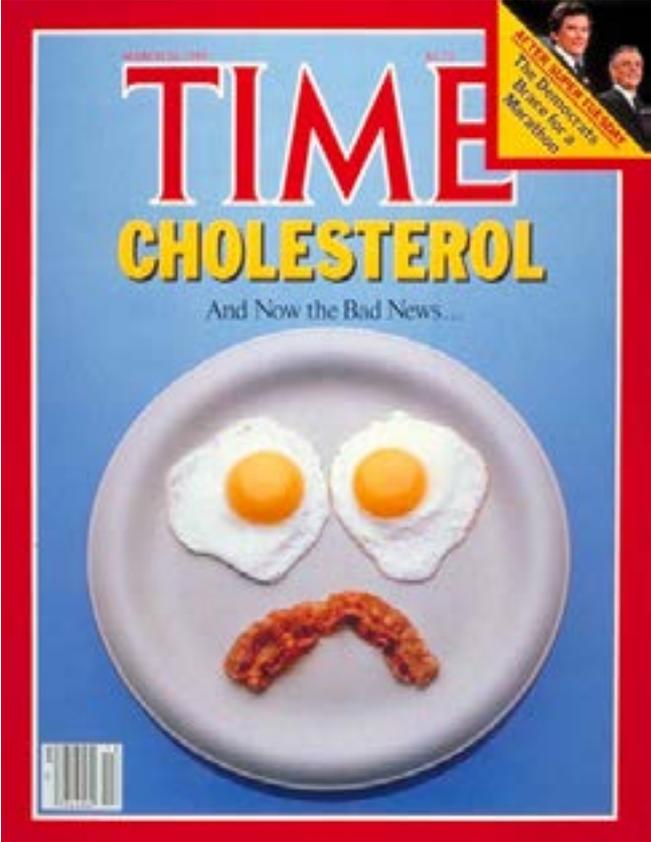
Consumo de productos de origen animal en los países mediterráneos.







Huevos...
Sardinas...
Hormonas, antibióticos...
Lácteos...
.....



La OMS planea introducir el beicon y las salchichas en la lista de cancerígenos

Según 'The Daily Mail', la Agencia Internacional para la Investigación del Cáncer va a incluir las carnes procesadas en el grupo de sustancias más peligrosas, junto al tabaco o el amianto





Pan...

Legumbres...

Zumos...

Azúcar...

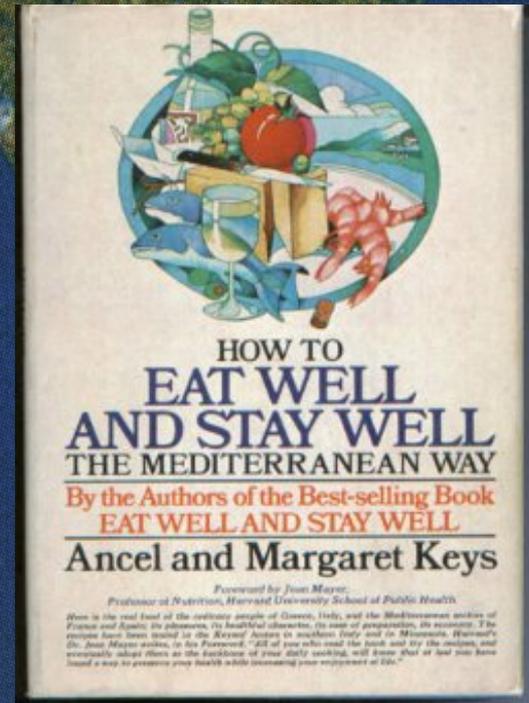
... ..

El interés por la dieta mediterránea...

Comienza con la obra de Ancel Keys:

“Eat well and stay well” (1959) y su 3ª edición:

“How to eat well and stay well: the mediterranean way”
(1975)



OBITUARIOS

ANCEL KEYS

Pionero de la dieta mediterránea

Creador de la odiada 'ración K' del Ejército americano, descubrió los efectos benéficos de una alimentación equilibrada

AMERICA VALENZUELA

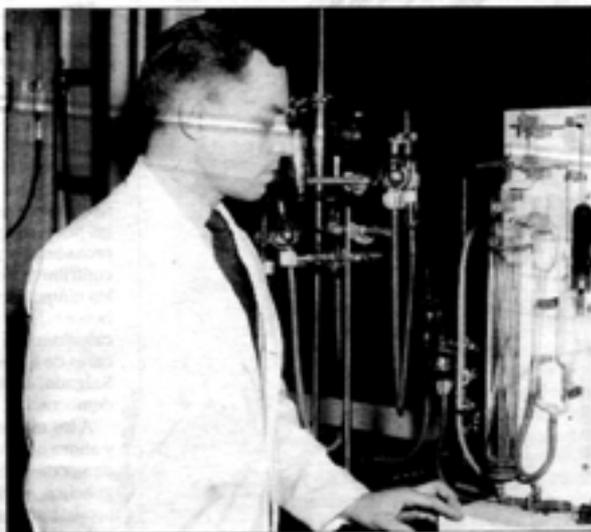
Con 100 espléndidos años ha fallecido Ancel Keys, el primer científico que habló de las bondades de la dieta mediterránea. Hasta los 97 mantuvo su actividad intelectual en perfecto estado. Sus colegas aseguran que era un hombre de mente ágil y brillante, un prodigio de energía y una persona muy perseverante.

Doctor en Biología y Fisiología, Keys nació en Colorado (Estados Unidos). En 1939 fundó el Laboratorio de Higiene Fisiológica en la Universidad de Minnesota y fue su director durante 33 años. Con él se inició una nueva rama de la biología a la que llamó Higiene Fisiológica, que observaba la estructura y función del cuerpo humano, sus cambios con la edad y sus respuestas ante el estrés, el frío, el calor y el ayuno prolongado.

El apasionado investigador no pasó por alto acometer experimentos en los que sometía a humanos a cada uno de estos estados extremos. Así, desarrolló métodos para afrontarlos de la mejor manera posible.

Pero sin duda su mayor hito fue el Estudio de los siete países, sobre la dieta de los habitantes de Italia, las islas griegas, la antigua Yugoslavia, Holanda, Finlandia, Japón y Estados Unidos y sus consecuencias sobre la salud de los habitantes. La investigación comenzó en 1958 y se prolongó durante décadas.

La mayor conclusión, revolucionaria y muy reveladora, indica que las grasas saturadas son las



EL MUNDO

culpables de los bloqueos arteriales que producen los ataques al corazón.

En 1980 los resultados y conclusiones de tan extensa investigación se hicieron públicos. Aquello que la sabiduría popular ya conocía se constató: la dieta mediterránea era la más saludable y los ingredientes más consumidos por los habitantes de los países colindantes al Mare Nostrum mimaban las arterias. Una alimentación rica en pasta, arroz, verduras, legumbres, pescado azul y aceite de oliva se convirtió desde entonces en sinónimo de buena salud.

Pero la popularidad le llegó a Ancel Keys de manera inesperada durante la II Guerra Mundial, cuando trabajó como tantos compatriotas al servicio del Ejército americano. El departamento de guerra le encargó en 1940 confeccionar un kit individual de comida para incorporar al petate de

los soldados. Ancel Keys fue el creador de la desprestigiada ración K.

Este kit incluía desayuno, comida y cena. Pero las quejas con respecto a la escasa cantidad de alimento eran continuas. El paquete de comidas tenía que ser ligero en peso y altamente energético y nutritivo para que los soldados estuvieran bien alimentados en los momentos de gran necesidad. La ración estaba diseñada para ser consumida en caso de que no se encontrara otra comida disponible, pero las penurias vividas en la guerra obligaban a los soldados a utilizarla durante largos períodos de tiempo. De modo que en 1948 fue retirada por considerarse insatisfactoria.

Ancel Keys, científico americano, nació el 26 de junio de 1904 en Colorado y falleció el 20 de noviembre de 2004 en Minneapolis (Minnesota).

FATHI

Fur
Lur

ROS
Fathi Ara apenas ha manas a a sidente pa fermo ten contraba de El Cain noviembre París. «Ca del coma no, pero n da sobre te», expli toncos fu lestinas.

A dife president nalmente enterrad palestino, sepultad capital eg

Médico sión, Fai era uno a dadores dia Luna lestina, c enfermeo profesio ba ejerc honorific

Nació padre era origen eg lleció cu cenía de raices er rentada c salén. Ha

Se dij Medicina ejerció co les de E campos de Jorda territoric mano, tridad Na tor Fathi Salud pa



ALIMENTACION Y NUTRICION

VIVANCO
J.M. PALACIOS
A. GARCIA ALMENA

con la colaboración de Comités Locales de Nutrición

Dirección General de Salud Pública
MINISTERIO DE SANIDAD Y CONSUMO

Ración modelo y aporte nutritivo diario recomendable para el adulto español (según Vivanco y Palacios)

Ración modelo

Grupo	Alimentos	Aprovechable	Cómo se compra	Frecuencia de consumo
1	Leche	400 g	400 g	Diaria
2	Carne	100 g	160 g	2 veces/semana
	Pescados	150 g	250 g	4 veces/semana
	Pescado en aceite	80 g	80 g	1 vez/semana
	Huevos	3 unidades	3 unidades	A la semana
3	Legumbres	80 g	80 g	6 veces semana
	Patatas	300 g	350 g	Diaria
4	Verduras	145 g	200 g	Diaria
5	Frutas	140 g	200 g	Diaria
6	Pan	400 g	400 g	Diaria
	Arroz y pastas	50 g	50 g	3 veces/semana
	Azúcar	30 g	30 g	Diaria
7	Aceite	50 g	50 g	Diaria

Figura 1. Contribución (%) de los macronutrientes a la ingesta total de energía

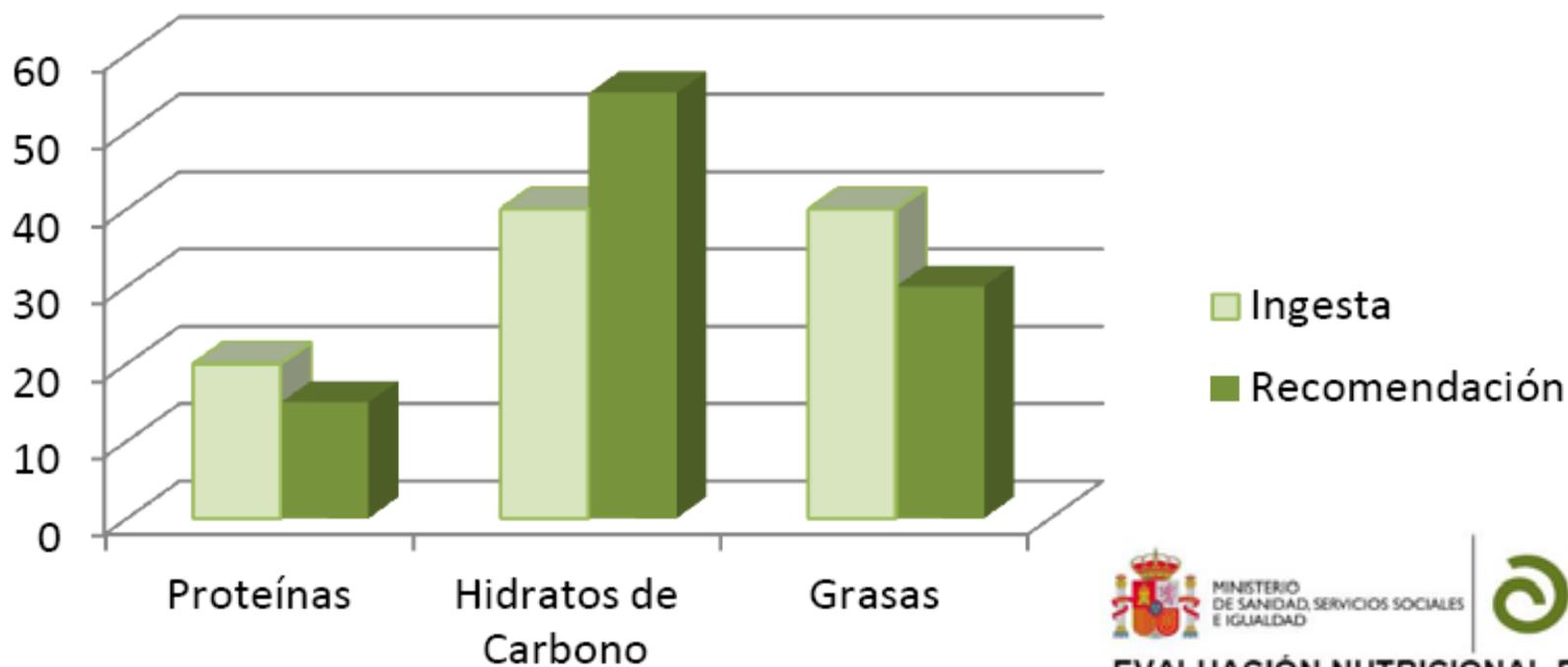
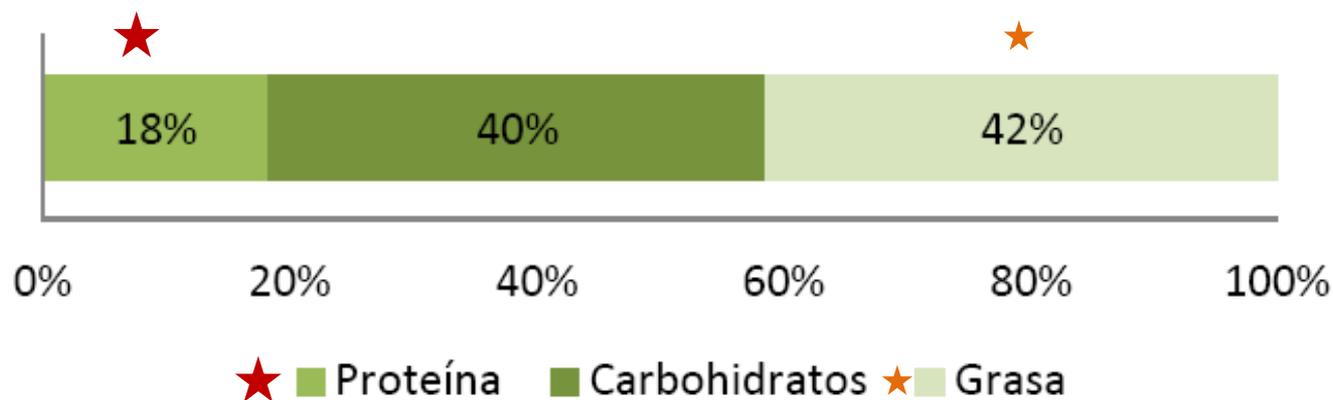
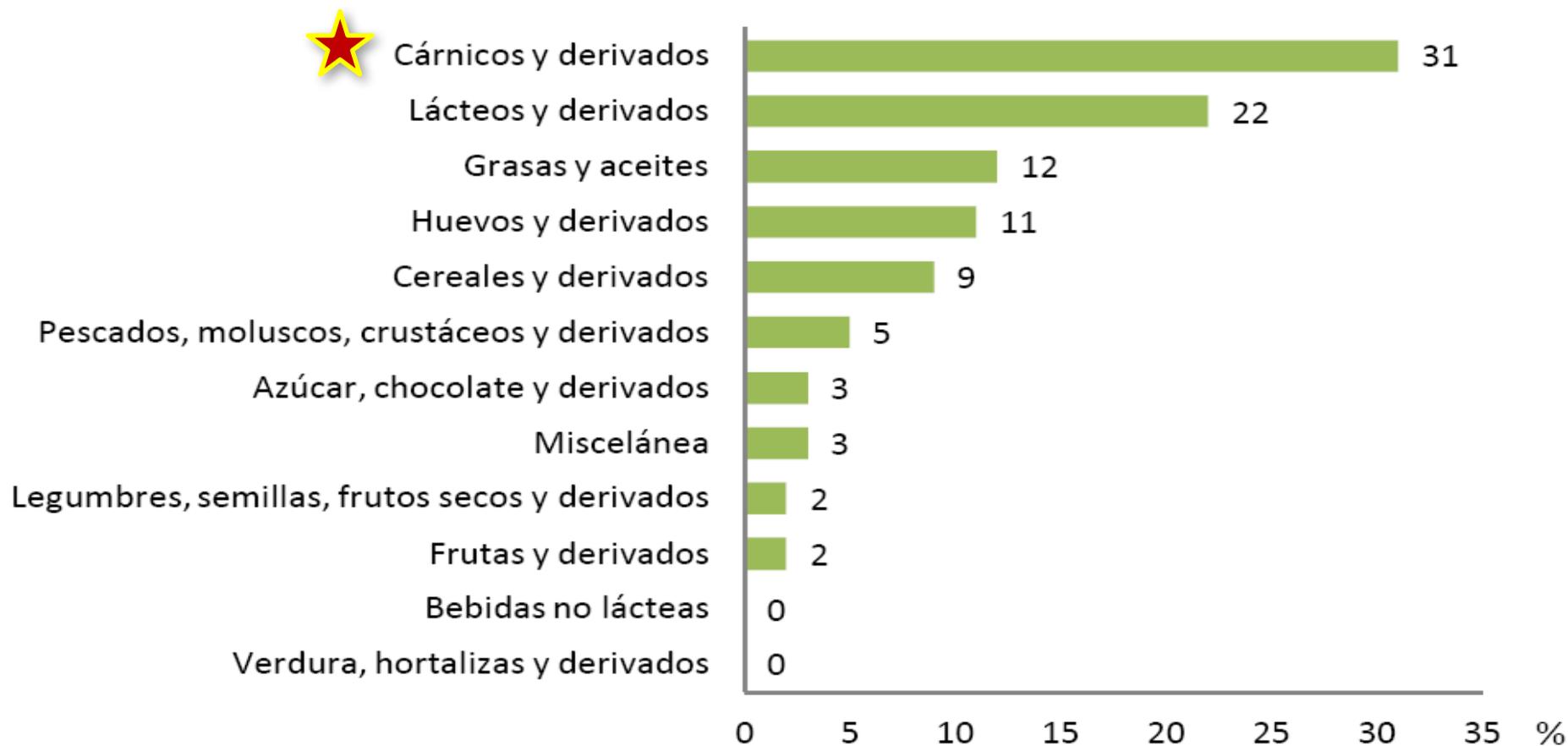


Figura 5. Contribución (%) a la ingesta diaria de **ácidos grasos saturados** de los diferentes grupos de alimentos



MINISTERIO
DE SANIDAD, SERVICIOS SOCIALES
E IGUALDAD



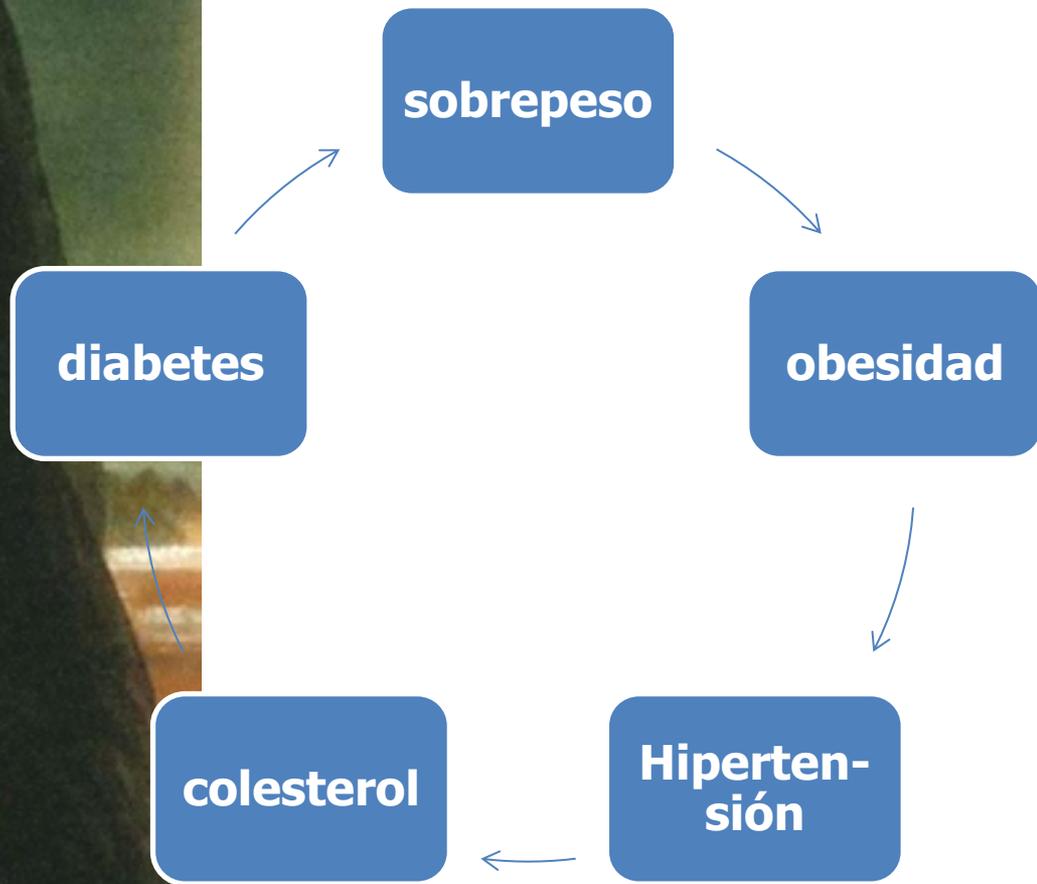
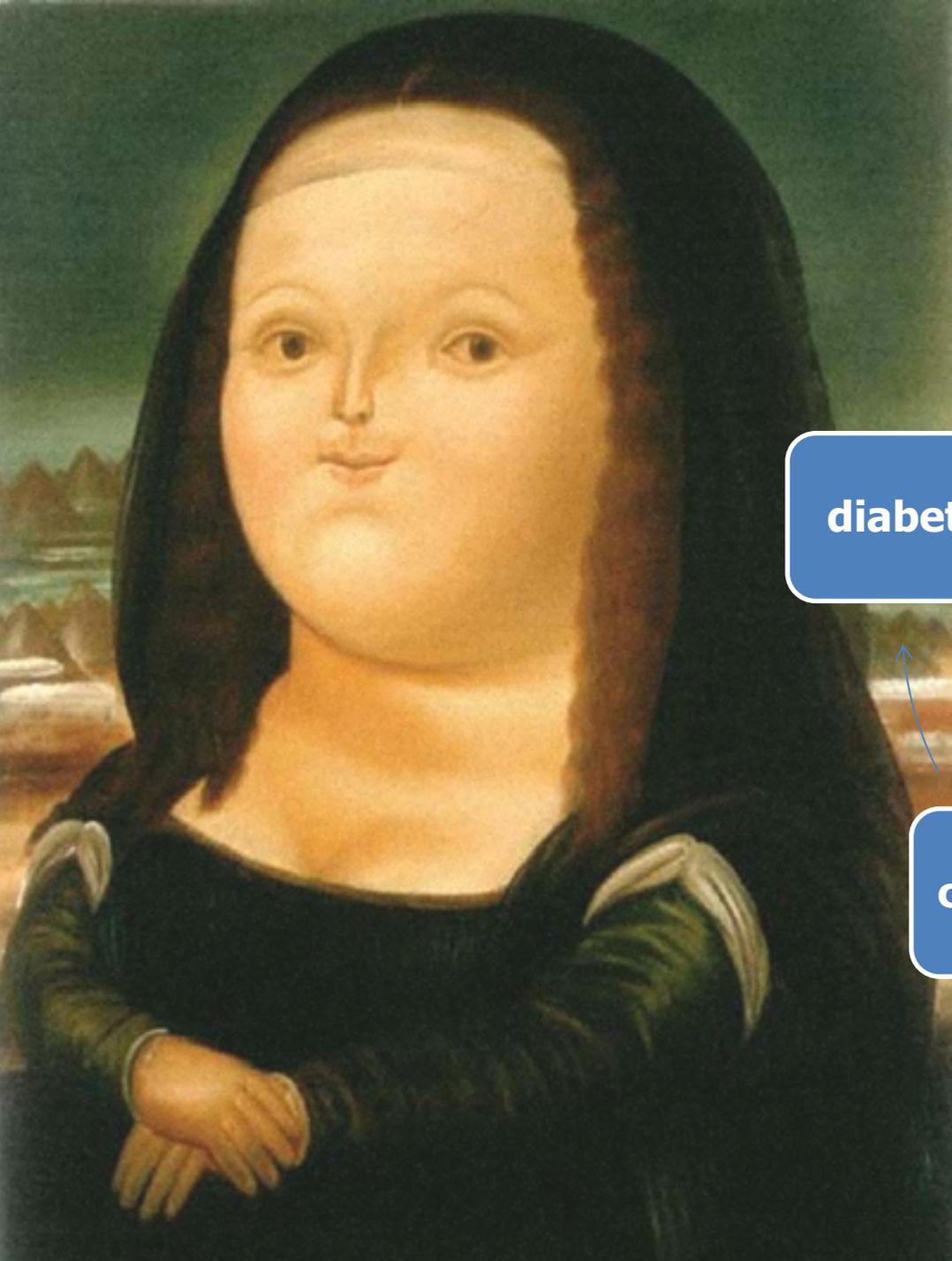
agencia
española de
seguridad
alimentaria y
nutrición

H. de C.

Proteínas

Lípidos





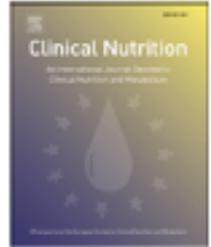


Pero la gente se pregunta... y yo, ¿qué hago?



Contents lists available at ScienceDirect

Clinical Nutrition

journal homepage: <http://www.elsevier.com/locate/clnu>

Original article

High dietary protein intake is associated with an increased body weight and total death risk

Pablo Hernández-Alonso^a, Jordi Salas-Salvadó^{a, b, *}, Miguel Ruiz-Canela^{b, c}, Dolores Corella^{b, d}, Ramón Estruch^{b, e}, Montserrat Fitó^{b, f}, Fernando Arós^{b, g}, Enrique Gómez-Gracia^{b, h}, Miquel Fiolⁱ, José Lapetra^j, Josep Basora^{a, b}, Lluís Serra-Majem^k, Miguel Ángel Muñoz^l, Pilar Buil-Cosiales^{b, c}, Carmen Saiz^{b, d}, Mònica Bulló^{a, b, *}

Results: Higher total protein intake, expressed as percentage of energy, was significantly associated with a greater risk of weight gain when protein replaced carbohydrates (HR: 1.90; 95%CI: 1.05, 3.46) but not when replaced fat (HR: 1.69; 95%CI: 0.94, 3.03). However, no association was found between protein intake and waist circumference. Contrary, higher total protein intake was associated with a greater risk of all-cause death in both carbohydrate and fat substitution models (HR: 1.59; 95%CI: 1.08, 2.35; and HR: 1.66; 95%CI: 1.13, 2.43, respectively). Animal protein was associated with an increased risk of fatal and non-fatal outcomes when protein substituted carbohydrates or fat.

Online First >

Full content is available to subscribers
[Subscribe/Learn More](#)

Original Investigation | August 01, 2016

Association of Animal and Plant Protein Intake With All-Cause and Cause-Specific Mortality **ONLINE FIRST**

Mingyang Song, MD, ScD^{1,2}; Teresa T. Fung, ScD^{2,3}; Frank B. Hu, MD, PhD^{2,4,5}; Walter C. Willett, MD, DrPH^{2,4,5}; Valter D. Longo, PhD^{6,7}; Andrew T. Chan, MD, MPH^{1,5,8}; Edward L. Giovannucci, MD, ScD^{2,4,5}

Participants

This prospective cohort study included **131.342** participants from the **Nurses' Health Study** and Health Professionals Follow-up Study.

Conclusions

High animal protein intake was **positively associated** with mortality and high **plant protein intake** was inversely associated, especially among individuals with at least **1 lifestyle risk** factor...

RESEARCH ARTICLE

Meat Consumption and Risk of Developing Type 2 Diabetes in the SUN Project: A Highly Educated Middle-Class Population

A. Mari-Sanchis^{1,2}, A. Gea^{1,3,4}, F. J. Basterra-Gortari^{1,4,5}, M. A. Martinez-Gonzalez^{1,3,4}, J. J. Beunza⁶, M. Bes-Rastrollo^{1,3,4*}

We followed **18,527** in the **SUN Project**, an open-enrolment cohort of a highly educated population of middle-class Spanish graduate students.

Conclusions

Our results suggest that **meat consumption**, especially **processed meat**, was associated with a **higher risk** of developing **diabetes** in our young Mediterranean cohort...

Diet rich in plant protein may prevent type 2 diabetes

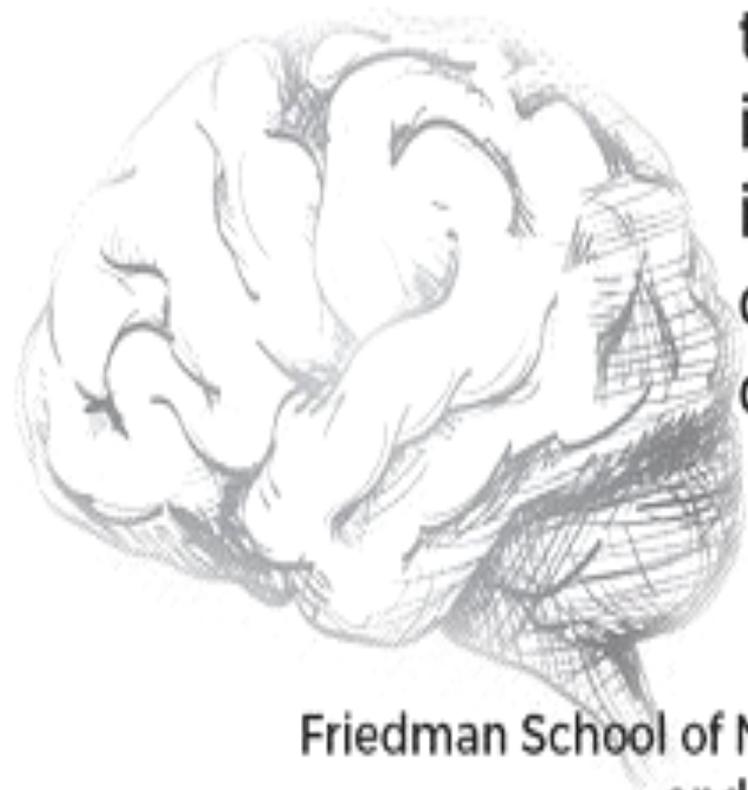
Published: Today

Written by: [Hannah Nichols](#)



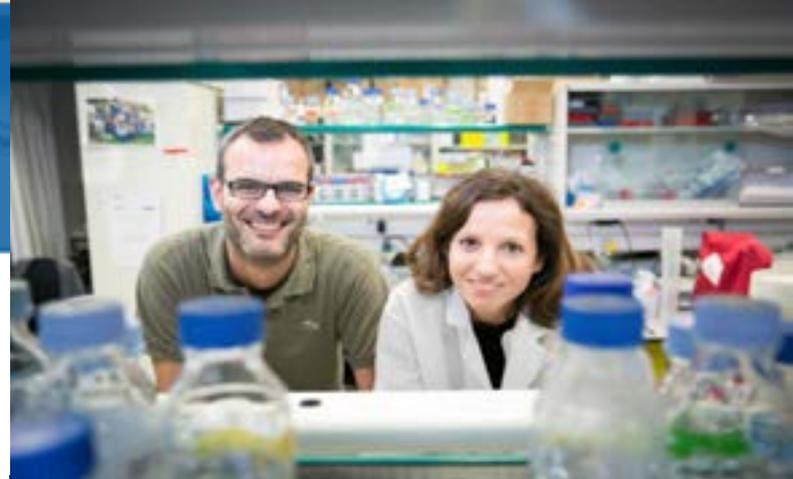


Un informe del estudio '**Nurses Health Study**' que incluye alrededor de 3.000 mujeres, reveló un riesgo aumentado de microalbuminuria tras la ingesta aumentada de **grasa animal** y dos raciones por semana de **carnes rojas**.



"There is strong evidence that a typical Western diet, which is rich in meat, high-fat foods and sweets, increases the risk of developing dementia, including Alzheimer's disease."

Tammy Scott, PhD-Associate Professor
Friedman School of Nutrition Science and Policy at Tufts University
and Scientist, Neuroscience and Aging Laboratory
Jean Mayer USDA Human Nutrition Research Center on Aging



Las células tumorales dependen de las grasas para iniciar metástasis

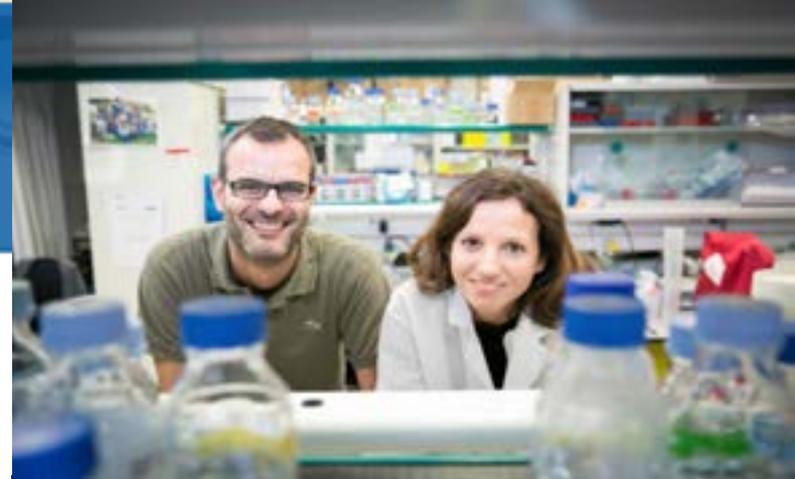
Las grasas y las metástasis

Se han identificado las células responsables de iniciar y promover metástasis en diversos tipos de tumores humanos...

La proteína **CD36**, que absorbe grasas desde la membrana celular, es un factor determinante para que las células tumorales sean metastásicas.

Los tumores humanos analizados, sin CD36 no desarrollan metástasis y si se bloquea la proteína se reducen drásticamente...

Los ratones con una **dieta rica en grasa** sufren metástasis más agresivas.



Las células tumorales dependen de las grasas para iniciar metástasis

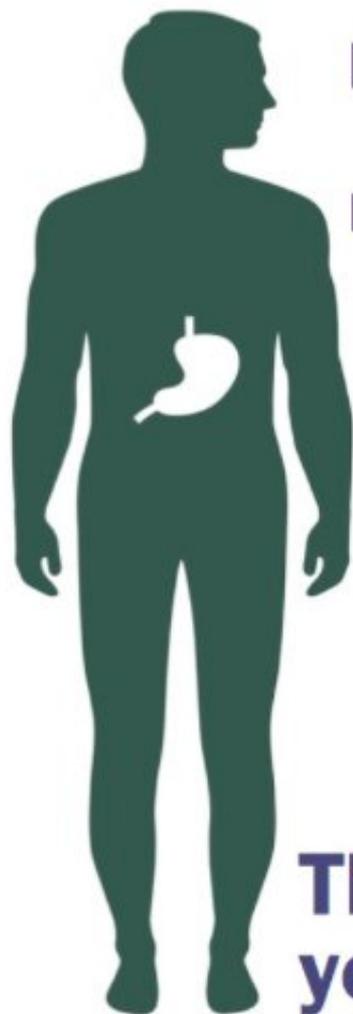
Las grasas y las metástasis

Los investigadores dieron a los ratones una dieta rica en grasas (un 15% más del consumo normal, que sería equivalente a lo que se conoce como “**dieta de cafetería**”). Luego, les inocularan un tipo de cáncer oral para el que, en condiciones de dieta habituales, el 30% de los ratones desarrollaban metástasis.

Ahora, con más grasa, cerca del 80% de los ratones tenían más metástasis y de mayor tamaño...

The American Institute for Cancer Research estimates that

15% of U.S. STOMACH CANCER cases could be prevented by:



Staying a healthy weight*



Avoiding excessive alcohol consumption



Avoiding processed meat**



That's about **4,200** cases each year that never have to happen.

Dietary Fat Intake During Adolescence and Breast Density Among Young Women



Seungyoun Jung¹, Olga Goloubeva¹, Catherine Klifa², Erin S. LeBlanc³,
Linda G. Snetselaar⁴, Linda Van Horn⁵, and Joanne F. Dorgan¹

This Article

Published OnlineFirst May 19,
2016; doi: 10.1158/1055-9965.EPI-
15-1146

» Abstract

» Full Text (PDF)

Conclusions:

Adolescent intakes of **higher saturated fat** and lower mono and polyunsaturated fat are associated with higher breast density **measured 15 years later...**



No todas las carnes son iguales...

CANTIDADES POR 100 G DE PORCIÓN COMESTIBLE	LOMO DE CERDO	SOLOMILLO DE CERDO	CHULETA DE CERDO	PANCETA DE CERDO	TOCINO DE CERDO
Energía (kcal)	104	130	327	469	673
Proteína (g)	20	21	15,4	12,5	8,4
Grasa total (g)	★ 2,65	★ 5,1	29,5	46,6	71
AGS (g)	0,9	2,05	9,52	15,04	22,92
AGM (g)	1,1	2,37	12,33	19,59	29,86
AGP (g)	0,65	0,44	4,51	7,13	10,86
Colesterol (mg)	58	72	72	57	57
Hidratos de Carbono (g)	0	0	0	0	0
Sodio (mg)	70	53	76	680	560
Potasio (mg)	300	420	370	160	75
Magnesio (mg)	16	25	17	13	5
Fósforo (mg)	170	230	170	108	177
Hierro (mg)	★ 1,8	1,2	0,8	0,9	0,7
Cinc (mg)	1,6	1,6	1,6	1,5	0,4
Vit B ₁ (mg)	0,79	★ 1	0,57	0,32	-
Vit B ₂ (mg)	0,2	0,26	0,14	0,12	-
Vit B ₆ (mg)	0,39	0,45	0,29	0,27	-
Vit B ₁₂ (µg)	★ 2,1	0,7	2	Tr	Tr
Niacina (mg Eq.)	4,1	4,3	7,2	4,2	1,3

CVD prevention strategies should focus on eating more 'good' foods, not avoiding 'bad' foods

By Lynda Searby , 02-May-2016
Last updated on 02-May-2016 at 15:33 GMT

 Post a comment



Related tags: Consumption, Foods, Food, Mediterranean, Diet, Heart, Disease, Health, Strokes, Unhealthy, Study

Greater consumption of foods found in the Mediterranean diet may be more important for prevention of heart disease and strokes than avoidance of 'unhealthy' processed foods, a new study finds.

15.482 patients from 39 countries in **STABILITY** trial.

Greater consumption of healthy foods may be more important for secondary prevention of coronary artery disease than avoidance of less healthy foods.

El secreto de los centenarios japoneses...



Durante años, la **periodista Junko Takahashi** ha entrevistado a **muchos de estos mayores** con la intención de dar con la fórmula mágica...

“es clave comer pocas cantidades de comida, no llenar nunca el estómago y masticar muy bien”

... y tener un motor en la vida que para unos es el trabajo, para otros una afición y para otros la familia. Y por supuesto mantener la actividad física...



Original article

Fruit and vegetable intake and the risk of cardiovascular disease, total cancer and all-cause mortality—a systematic review and dose-response meta-analysis of prospective studies

Dagfinn Aune^{1,2,3*}, Edward Giovannucci^{4,5,6}, Paolo Boffetta⁷, Lars T. Fadnes⁸, NaNa Keum^{5,6}, Teresa Norat², Darren C. Greenwood⁹, Elio Riboli², Lars J. Vatten¹ and Serena Tonstad¹⁰

¹Department of Public Health and General Practice, Norwegian University of Science and Technology, Trondheim, Norway, ²Department of Epidemiology and Biostatistics, Imperial College London, London, UK, ³Bjerknes University College, Oslo, Norway, ⁴Channing Division of Network Medicine, Brigham and Women's Hospital and Harvard Medical School, Boston, MA, USA. ⁵Department of Epidemiology.

“We searched the PubMed and Embase databases from their inception (1966 and 1947, respectively) up to 19 July 2016...”

Conclusions:

Fruit and vegetable intakes were associated with **reduced risk of cardiovascular disease, cancer and all-cause mortality.**

These results support public health recommendations to increase fruit and vegetable intake for the prevention of cardiovascular disease, cancer, and premature mortality.

American Journal of Clinical Nutrition, Vol 61, 1321S-1323S, Copyright © 1995 by The American Society for Clinical Nutrition, Inc



ORIGINAL RESEARCH COMMUNICATIONS

Mediterranean diet and public health: personal reflections

A Keys

Division of Epidemiology, School of Public Health, University of Minnesota, Minneapolis 55454-1015, USA.



My concern about diet as a public health problem began in the early 1950s in Naples, where we observed very low incidences of coronary heart disease associated with what we later came to call the "good Mediterranean diet." The heart of this diet is mainly vegetarian, and differs from American and northern European diets in that it is much lower in meat and dairy products and uses fruit for dessert. These observations led to our subsequent research in the Seven Countries Study, in which we demonstrated that saturated fat is the major dietary villain. Today, the healthy Mediterranean diet is changing and coronary heart disease is no longer confined to medical textbooks. Our challenge is to persuade children to tell their parents to eat as Mediterraneans do.

¿Sabes de dónde viene la frase «hay gente pa tó»?

» Rafael El Gallo la pronunció cuando le presentaron a Ortega y Gasset: «¿filo qué?»

