

La Dieta Mediterránea y los ‘millennials’ en 2023

(O cómo comer sano sin
caer en el aburrimiento)

Autor

Jesús Román Martínez

Presidente del Comité Científico de la Sociedad Española
de Dietética y Ciencias de la Alimentación (SEDCA).

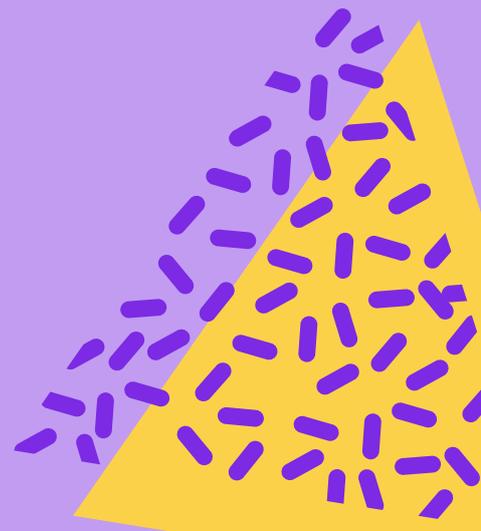
Ilustrado por

Las Rayadas



SEDCA

Sociedad Española de Dietética
y Ciencias de la Alimentación



ÍNDICE

Introducción

¿Eres un Millennial?

Entonces esto te interesa...

¿Qué entendemos los millennials por Dieta Mediterránea?

¿Y qué es realmente la Dieta Mediterránea?

Nuestro tiempo libre y el sedentarismo

¿Cómo influyen los hábitos de vida en nuestra salud?

Paso 1 Sugerencias para la lista de la compra

Paso 2 Ahora pensemos en lo que vamos a comer

Paso 3 ¿Qué sabemos de cocina?

Paso 4 ¡Al plato!... con imaginación.

Lo sabemos... ¡no tienes tiempo!

El plato único saludable.

Y para beber...

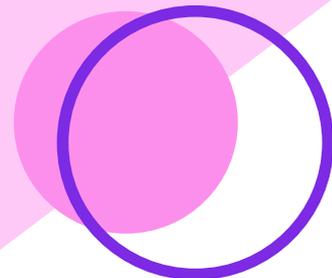
Por si te interesa saber más...

Otras recomendaciones

Tabla frutas

Tabla verduras

Bibliografía



Introducción

Los denominados **'millennials'** somos aquellas personas que llegamos a la vida adulta alrededor del cambio de siglo. De acuerdo a las estadísticas (INE), nuestra **esperanza de vida** será la más dilatada que haya existido nunca en España (esto no quiere decir otra cosa que vamos a vivir más que nuestros padres y abuelos). Este término tan utilizado es un indicador que nos permite comparar la mortalidad entre distintas poblaciones y, por lo tanto, valorar sus condiciones de salud y nivel de desarrollo.

Parece evidente que, a más longevidad, más probable sea la aparición de diferentes enfermedades crónicas a lo largo de la vida de una persona. Problemas de salud sobre los que la medicina actual puede actuar reduciendo sus consecuencias y enfermedades cuya aparición podemos retrasar o impedir si llevamos un estilo de vida adecuado. En efecto, la dieta (y más en concreto la Dieta Mediterránea), se ha

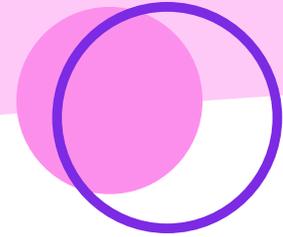
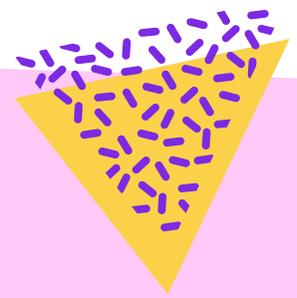
revelado como un factor muy importante a la hora de prevenir o reducir los efectos de numerosas patologías crónicas y la incidencia de sus factores de riesgo, además de contribuir al bienestar cotidiano de las personas y favorecer un envejecimiento más saludable.

Sin embargo, desde hace años, los expertos y las autoridades sanitarias vienen llamando la atención sobre el abandono paulatino de la conocida (aunque últimamente no sabemos si bien ejecutada) Dieta Mediterránea entre la población española. Ciertamente, los usos y costumbres de los españoles en 2022 no pueden ser los mismos que eran en 1975, por ejemplo. Esto hace necesario actualizar las recomendaciones sobre alimentación y sobre cómo llevar a cabo una Dieta Mediterránea adaptada a los momentos actuales donde las prisas y la multiplicidad de actividades que hacemos en un día van en aumento.



¿Eres un Millennial?

Según el Pew Research Center (institución con sede en Washington que brinda información sobre problemáticas, actitudes y tendencias sociales en todo el mundo), la generación *Millennial* estaría formada por personas nacidas entre 1981 y 1996. En España incluimos además a los nacidos entre 1981 y 1998, es decir personas que actualmente tenemos entre 24 y 41 años.



CÓMO DETECTAR A UN MILLENNIAL

Ya no usa libros de recetas, usa "recetas fáciles" de internet.

Reparto de tareas parejil: "Yo cocino, tú friegas".

Es capaz de alimentarse de arroz y pasta.

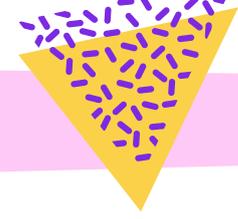
Muy fan de las cañas con amigos.

Antes, pedir en 'Glovo' que cocinar.

No puede vivir sin los tuppers, no hay manera...



Entonces esto te interesa...



Como señalan numerosos estudios, la población española goza de una esperanza de vida considerable, lo que nos sitúa, a los españoles, entre la población mundial que probablemente vivirá más años en las próximas décadas. Así, según el Instituto Nacional de Estadística (INE), en 2021 la esperanza de vida de un hombre español se cifra en 80.3 años y en 86.2 años para una mujer. Cifras que para 2035 se han estimado en 83.2 y en 87.7 respectivamente.

Sin embargo, la longevidad puede sin duda acompañarse de patologías crónicas que comienzan a desarrollarse en el organismo incluso desde edades tempranas. Estas patologías crónicas incluyen desde las enfermedades cardiovasculares al cáncer, incluyendo la osteoporosis, la hipertensión, etc.

Esto hace que las autoridades sanitarias estén preocupadas por el alcance de estas patologías crónicas que pueden afectar a más de la mitad de la población en algún momento de su vida. Al extenderse posiblemente durante años, su coste personal y sanitario puede ser terriblemente elevado.

Pese a que somos una población joven, llama la atención que el 40,7% de nosotros presente un claro exceso de peso, con unas cifras de sobrepeso del 28,3% y unas cifras de obesidad del 12,3%. No hay que insistir en un dato bien sabido: el exceso de peso a una edad relativamente temprana puede, con el paso del tiempo, desembocar en una obesidad que, sin duda, será más preocupante. Tampoco habrá que insistir en la relación entre obesidad y diferentes patologías, como las cardiovasculares o diferentes tipos de cáncer, bien identificada.

Entre los orígenes de las patologías crónicas, que sin duda son provocadas por

numerosas causas, no debemos olvidar aquellas ambientales: la calidad del agua y del aire y, por supuesto, la alimentación. En concreto, la dieta española ha llamado la atención a numerosos expertos en las últimas décadas por sus beneficios, aunque también se ha confirmado su paulatino abandono por parte de la población. Es decir, tenemos una tradición de alimentación saludable, pero estamos dejándola a un lado cada vez más.

La Dieta Mediterránea está considerada 'Patrimonio Inmaterial de la Humanidad' por la UNESCO, pero claramente se encuentra en desuso entre buena parte de la población y (especialmente, según diferentes estudios) entre los más jóvenes.

Así, desde 1991, el Ministerio de Sanidad avisa de que la dieta española tiende a alejarse del perfil de la Dieta Mediterránea ideal, una forma de alimentarse en la que predominan los alimentos de origen vegetal, la variedad y la ingesta de alimentos en un contexto de socialización que es, sobre todo, familiar o comunitario.

Como cabría esperar, el estilo actual de vida, especialmente el urbano, sin duda ha profundizado en este abandono paulatino de la Dieta Mediterránea. Por este motivo, el estudio y conocimiento del estilo de vida de nuestra población *millennial*, que será la siguiente en disfrutar de las ventajas de nuestra sociedad (especialmente el alto nivel de la sanidad española) y el esperado incremento de la longevidad, hacen que sea muy conveniente conocer nuestro estilo de vida, nuestra manera de alimentarnos, la actividad física que desarrollamos y otras consideraciones económicas y sociales que sin duda repercutirán sobre nuestra salud y sobre nuestro bienestar en general.

¿Qué entendemos los millennials por Dieta Mediterránea?

Para conocer mejor cómo vivimos los millennials, se han llevado a cabo entrevistas¹ con 1.001 personas de toda España. Según la encuesta realizada, vemos la Dieta Mediterránea asociada claramente al concepto “*Saludable*”: 7,8 puntos sobre 10. El 76,2% consideramos totalmente (36%) o bastante (40,2%) saludable la Dieta Mediterránea, aunque un 6,3% no sabemos si nuestra alimentación se ajusta al perfil de la “Dieta Mediterránea”. En fin, valoramos muy bien a la Dieta Mediterránea, pero realmente no la conocemos bien y, por lo tanto, se nos hace difícil llevar un estilo de alimentación mediterráneo. Por esta razón, tras haber estudiado bien nuestros hábitos, es necesario insistir en que sí podemos comer y vivir mejor pese a las dificultades de la vida contemporánea.



¿Y qué es realmente la Dieta Mediterránea?

La Dieta Mediterránea forma parte de un estilo de vida global que se ha desarrollado en el entorno mediterráneo (tanto en la orilla norte como en la sur) desde hace miles de años. En él, son esenciales los alimentos de cercanía, los ‘productos de la tierra’, en gran parte de origen vegetal. Sin embargo, estos alimentos no tienen por qué ser exclusivos del mediterráneo... recordemos que el olivo o las naranjas nos llegaron desde oriente y que los tomates, pimientos, etc. de América. Lo que los convierte en ‘mediterráneos’ es la receta, la gastronomía, el uso que de acuerdo a costumbres ancestrales hacemos de ellos. Por supuesto, todo ello junto con usos y costumbres plenamente mediterráneos como son la frugalidad, el consumo social o familiar de estos alimentos o bebidas, el respeto a unos horarios y normas de convivencia concretas, etc. La Dieta Mediterránea es una auténtica solidificación cultural, no una mera recopilación de ingredientes más o menos saludables.

¹ Encuesta hábitos y estilos de vida de los millenials. 2022*) Población española nacida entre 1981 - 1998, 24-41 años (n = 10.568.073). tamaño y error muestral: 1.001 entrevistas. El error muestral para los datos globales es de + 3,2% Diseño de la muestra: estratificada por CCAA y tamaño de hábitat, con selección de las unidades muestrales últimas mediante cuotas de sexo y edad. Fecha de realización: entre el 17 y el 24 de junio de 2022.

Nuestro tiempo libre y el sedentarismo

El 45,9% de los millennials encuestados dice realizar una actividad física suave o moderada al menos 4 veces a la semana. Pero sólo el 10,1% realiza una actividad más exigente todos o casi todos los días. El sedentarismo está especialmente extendido entre las mujeres de entre 35 y 41 años (así se declaran el 37,9% de estas mujeres).

¿Cómo influyen los hábitos de vida en nuestra salud?

Una dieta saludable, equilibrada y variada es el pilar fundamental para alcanzar y mantener el bienestar y la calidad de vida. Ello incluye la prevención de enfermedades crónicas como la obesidad, las patologías cardiovasculares, la diabetes o el cáncer.

Mantener unos hábitos alimentarios saludables junto con un estilo de vida activo es un importante respaldo para nuestra salud. Es necesario señalar que una buena alimentación empieza con la correcta elección de alimentos al llenar la cesta de la compra, acorde siempre con la planificación adecuada de nuestro menú semanal: un menú adaptado siempre a nuestras características, posibilidades y preferencias.



Paso 1

La compra

Hay mucha gente preocupada por las proteínas de su dieta. O por estas vitaminas o aquellos minerales. Se olvidan de que, salvo contadas excepciones, las personas no ingerimos nutrientes aislados sino 'comida'. Alimentos que nos proporcionarán esos nutrientes que requerimos y que nuestro organismo utilizará. De ahí la importancia de seleccionar adecuadamente lo que comemos para que no nos falte de nada, para que no nos sobre de nada.

Nuestro estilo de vida (el de los millennials) se ve claramente influido por circunstancias como el nivel educativo y otras situaciones como el lugar de residencia o la forma de convivencia. Por ejemplo, casi uno de cada cuatro (24%) vive aún con sus padres y el 10,4% vive solo. Sin duda, esto ha de tener algún efecto sobre nuestra forma de alimentarnos y sobre nuestras aptitudes culinarias ¿Cuántos de nosotros sabemos cocinar de todo o casi todo y hacerlo bien, de manera que nos apetezca comernos lo que preparamos?

Podemos destacar de las entrevistas que tres de cada cuatro millennials considera como bueno (62,4%) o muy bueno (13,3%) su actual estado de salud. Sin embargo, viendo sus respuestas, observamos como un 14,9% tiene un estilo de vida que podríamos calificar como de 'no saludable' ya que realiza una escasa actividad física y unos hábitos alimentarios poco adecuados como veremos más adelante.

El primer paso para llevar una dieta saludable es la lista de la compra. Lo que compremos será lo que llenará nuestra

despensa y condicionará nuestras elecciones alimentarias en el día a día. De nada sirve estar preocupados por la dieta o comprometerse a seguir el régimen de tal o cual médico o nutricionista si luego, a la hora de la verdad, en nuestra casa no tenemos los ingredientes necesarios o, por el contrario, el refrigerador está lleno de cosas que no deberíamos comer con tanta frecuencia.

A continuación, se muestra una lista de esos 'imprescindibles' en la lista de la compra para llevar una alimentación mediterránea, así como una serie de pautas sobre cómo escoger las opciones de mejor calidad dentro de cada grupo de alimentos.

Si compramos según el listado siguiente, podremos cubrir fácilmente las recomendaciones de frecuencia de consumo de una dieta saludable y equilibrada.



Sugerencias para la lista de la compra

Variedad y cantidad de **verduras y hortalizas**, preferiblemente frescas y de temporada, aunque también podemos optar por alternativas más rápidas como verduras congeladas, refrigeradas, listas para su consumo o también conservas de verduras. Dentro de estas últimas, las que contengan menos sal.

Fruta fresca. Preferiblemente de temporada de distintas variedades. ¡Dale color a tu plato! Los diferentes colores aportan los antioxidantes que necesitamos.

Legumbres: secas y, también como alternativa más rápida, en conserva y/o congeladas.

Frutos secos, semillas: crudos o tostados y sin sal, pero no fritos.

Cereales integrales: cereales de desayuno integrales sin azúcar (ejemplo: copos de avena integrales...), pan integral, pasta integral, arroz, pseudocereales como la quinoa o el trigo sarraceno.

Carne fresca, magra preferiblemente: pavo, pollo, ternera... Reduciendo la compra de embutidos y fiambres y carnes procesadas como salchichas o burger.

Pescado: fresco o ultracongelado, alternando entre especies magras y grasas. También conservas de pescado o marisco al natural o en aceite de oliva virgen son una alternativa saludable.

Huevos preferiblemente de código 0 o 1 (gallinas criadas al aire libre)

Los **lácteos** principalmente sin azúcar añadido: yogures, kéfir, skyr, queso fresco batido... Recomendándose la elección de lácteos enteros, o semidesnatados si te gustan más.

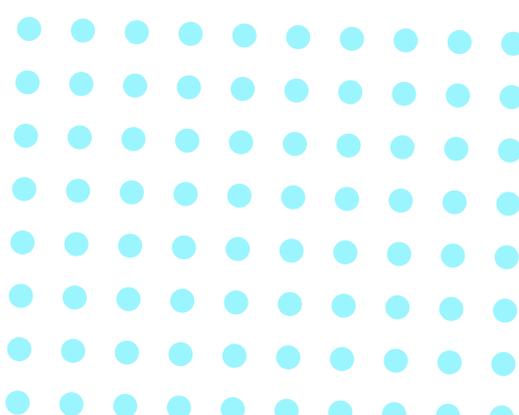
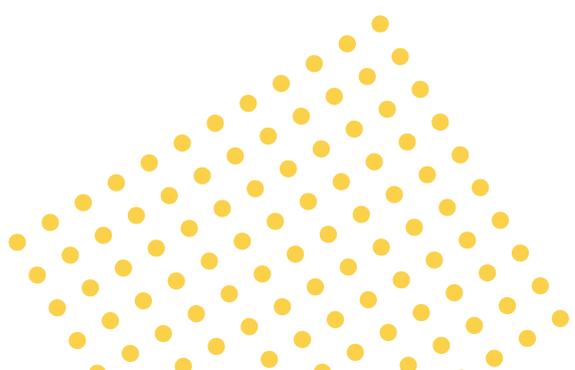
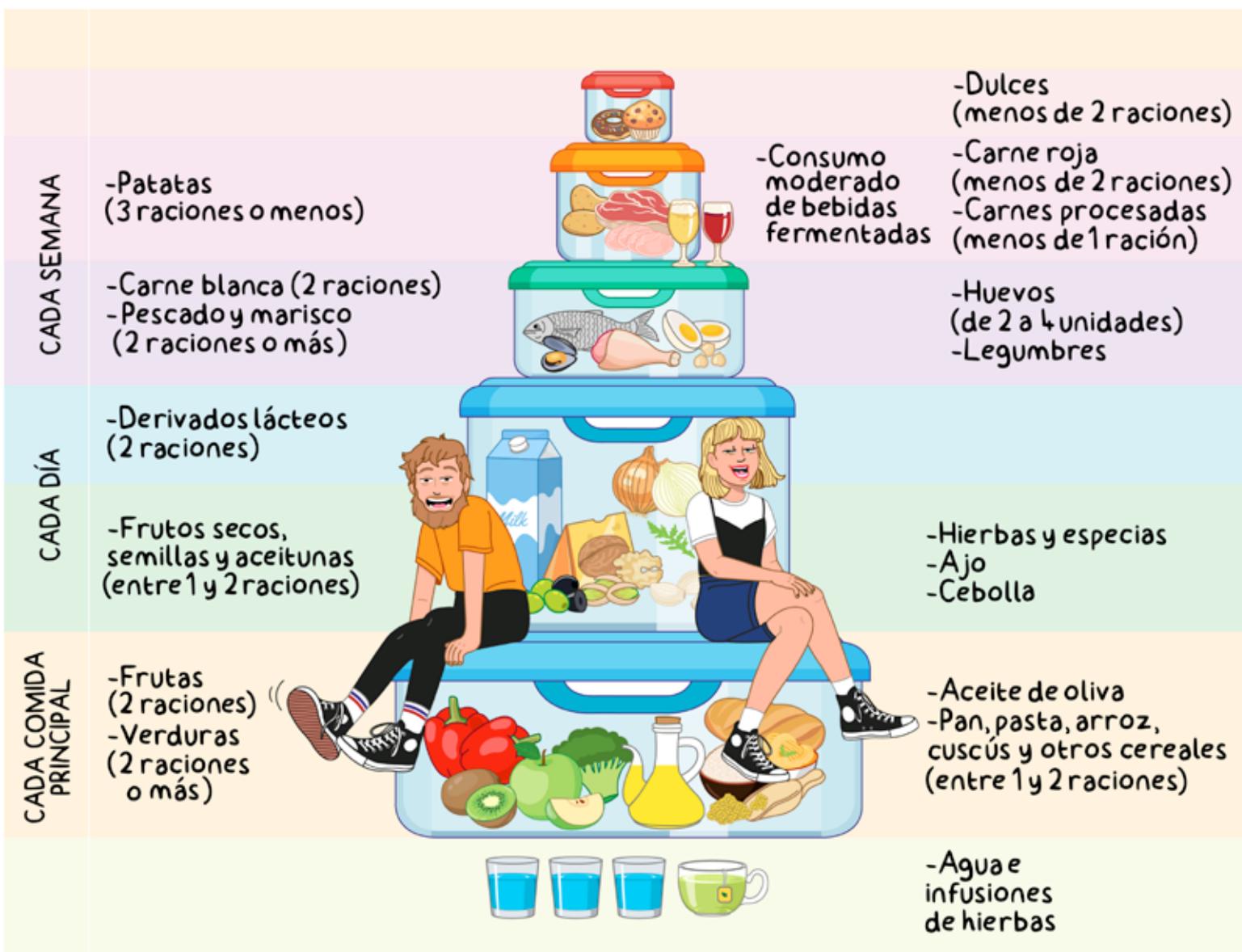
Aceite de oliva virgen para cocinar y para aliñar como grasa de elección.

Otros productos saludables opcionales: café natural o tostado, cacao sin azúcar, chocolate >75%, té o infusiones, canela para endulzar, especias al gusto, bebidas fermentadas (consumo moderado). Todo esto, en función de las costumbres y preferencias de cada uno.

Por otro lado, es recomendable reducir la compra de productos procesados de baja calidad nutricional que serán fuente destacada de calorías, sal, azúcares añadidos y grasas de dudosa calidad y, a la vez, no aportarán ni vitaminas ni minerales de forma importante.

Para ello es muy importante conocer las nociones básicas de lectura del etiquetado nutricional, especialmente de las que se refieren a la lista de ingredientes y la tabla de composición nutricional.

PIRÁMIDE DE LA DIETA MEDITERRÁNEA



Paso 2

Ahora pensemos en lo que vamos a comer

Cuando miramos bien nuestros hábitos alimentarios, encontramos que el 18,6% se salta el desayuno, lo que es más frecuente entre los varones jóvenes. En cuanto al lugar de consumo, la inmensa mayoría ($\geq 78,7\%$) suele hacer las comidas principales en casa.

Sabiendo esto, el siguiente paso es planificar un menú saludable semanal que cubra las recomendaciones de frecuencia de consumo de los distintos grupos de alimentos indicadas a continuación:

Sí, hay que comer verduras.

Se puede consumir un plato o ración de verduras y hortalizas en crudo en forma de ensalada y otra ración cocinada como plato principal o alguna vez como guarnición, destacando técnicas culinarias como al vapor, a la plancha o tipo wok, asadas al horno, al microondas o cocidas en agua. Además, se recomienda incluir distintas variedades con colores diferentes para añadir más antioxidantes a los platos.

¿Cuánta fruta debemos comer?

Lo correcto es que sean 2-3 raciones diarias de fruta fresca de temporada. Cada ración equivale a una pieza mediana como una naranja o una manzana, a dos rodajas de melón o sandía, o un puñado de las más pequeñas, como uvas o cerezas.

Legumbres secas. Se recomienda incluir entre 2 y 4 raciones semanales de legumbres. La legumbre será una

gran aliada de una dieta saludable porque es un alimento muy completo, alto en proteína, energía y fibra dietética, vitaminas como las del grupo B o minerales como hierro, zinc, selenio o calcio ¡Todo en una!

La frecuencia de consumo de

cereales o alimentos ricos en almidón debe ser variable y adaptada a la actividad física de cada uno, pudiendo incluirse diariamente. En todos los casos es recomendable que los cereales y harinas se escojan integrales o de grano entero por su mayor contenido en fibra y su mayor valor nutricional (contiene más cantidad de vitaminas, minerales y antioxidantes). Pueden incluirse en forma de cereales integrales de desayuno, sin azúcar añadido, como copos de avena integrales, en forma de pan integral, pasta o arroz integral o similares.

Frutos secos y semillas: se recomienda incluir una ración de ambos semanalmente

varias veces. Un puñado del tamaño de nuestra mano cerrada sería una ración adecuada para incluir entre horas como 'picoteo' o bien como ingrediente de alguno de los platos de las comidas principales.

Si incluimos carne

en nuestra planificación, la frecuencia de consumo recomendada es de varias veces a la semana, entre 2 y 4 días. Preferiblemente debe escogerse carne fresca magra como la de pavo, pollo, conejo..., reduciendo el consumo de carne roja a 1 ración cada 7-14 días, y moderando al máximo los embutidos y fiambres, y los productos cárnicos procesados.

Respecto al pescado,

es recomendable consumir entre 3 a 4 raciones por semana alternando entre pescado blanco o magro y pescado azul (atún, sardinas, jurel, chicharro, etc.) que son de mayor aporte graso (omega-3). Las mejores opciones culinarias para su

preparación son: a la plancha, horno, microondas o papillote, reduciendo el consumo de rebozados o fritos.

El consumo de huevos puede tener una frecuencia de varias raciones a la semana de entre 1 y 2 huevos. Tampoco hay problema en hacer un consumo diario tanto en las comidas principales como en

los desayunos o 'entre horas'. Contienen una proteína de excelente calidad a un precio excelente.

Respecto a la ingestarecomendada de lácteos para adultos está en torno a los 3 lácteos al día, alternando entre leche y derivados fermentados como el yogur o el kéfir, tan adecuados para favorecer la

microbiota intestinal, o los quesos. Los lácteos deben escogerse sin azúcar añadido, pero no necesariamente desnatados, puesto que la grasa láctea es altamente saciante y no es perjudicial para la salud.

Se aconseja el uso de aceite de oliva virgen para cocinar y para aliñar como grasa de elección de uso diario.

Un punto a señalar en los millennials es que, además de hacer las principales comidas del día en casa, tenemos la costumbre de llevarnos la tartera (*tupper*) de comida al trabajo sobre todo en las grandes ciudades (20,6% en los residentes en la Comunidad de Madrid) y, claro está, por quienes trabajan (16,3%).

¿QUÉ TIPO DE 'TUPPERISTA' ERES?

1 El cinco estrellas



2 El sostenible



3 El Peter Pan



4 El primerizo



5 El gafado



6 El de vuelta



Paso 3

¿Qué sabemos de cocina?

Un aspecto importante cuando hablamos de mantener una vida saludable son las preferencias y habilidades culinarias, puesto que finalmente ingerir distintos grupos de alimentos viene fuertemente marcado por esta circunstancia. Recomendar el uso de aceite de oliva, de pescado o de legumbre, no dará mejores resultados si no se convierte esa recomendación en un plato concreto en la mesa de alguien. Comeremos mejor si sabemos más sobre alimentación y sobre cocina. Comeremos mejor cuando conozcamos los ingredientes, cómo y dónde comprarlos, las mejores y más rápidas maneras de cocinarlos, etc.

Así, únicamente declaran cocinar a diario el 41,4% de los encuestados, siendo las mujeres las que más lo hacen (58,1%) así como las personas que viven solas (56,2%), en pareja (47,2%) o en el medio rural (52,4%). De forma muy significativa

lo declaran así aquellos que siguen una alimentación más equilibrada y acorde con la Dieta Mediterránea. Como cabe esperar, los hombres jóvenes (26%) o los que viven con sus padres (24,5%) son los que raramente cocinan.

En cuanto a la forma de cocinado, destaca la preparación de alimentos a la plancha, que es el método preferido por el 85,7% de los millennials.

Como señalábamos anteriormente, uno de los problemas más extendidos a la hora de intentar seguir una dieta más saludable es la falta de habilidades culinarias. Esto explica que la pasta y el arroz sean los platos preferidos de quienes se meten en la cocina. Asimismo, las ensaladas y las diferentes presentaciones de platos a base de huevo (tortillas) y carnes son las preferidas frente a los platos de cuchara, verduras y pescado.



EL CICLO SIN FIN

1 Me propongo cocinar más sano



2 Busco recetas sanas y fáciles de cocinar



3 No tengo la mitad de ingredientes que se supone "que todos tenemos en casa"



4 Término comiendo lo que tengo: pasta/arroz



Paso 4

¡Al plato!... con imaginación

Puede que aquí nos parezca que se complica un poco todo, pero no tiene por qué ser así. Es notable que en cuanto a la ingesta de los diferentes grupos de alimentos, algunos de fácil preparación y bajo coste son los preferidos de los millennials más jóvenes que viven solos y, probablemente, tengan menos habilidades en la cocina. Por ejemplo, ¿a que todos sabemos preparar arroz y pasta pero no tenemos idea de cómo hacer un potaje?

La pasta y el arroz están casi todos los días en el plato del 11% de los millennials, especialmente cuando se trata de varones jóvenes que viven en pisos compartidos. Esto nos demuestra cómo nuestros conocimientos sobre cocina influyen en cuáles son nuestros alimentos favoritos y, en consecuencia, en el equilibrio de nuestra dieta.

Siempre se nos sugiere ser creativos al momento de cocinar pero esto dependerá, evidentemente, de cuestiones como nuestras costumbres o posibilidades, de la época del año, de nuestro desempeño físico y de nuestras circunstancias personales (enfermedad, edad, embarazo o lactancia...)

En España, lo tradicional es una comida con un primer plato, un segundo plato y un postre. Es una excelente costumbre porque nos permite variar mucho más, incluyendo alimentos de diferentes tipos y preparaciones. El reto es dedicarle un poco más de tiempo a la cocina y poner atención a los ingredientes que utilizamos para preparar los platos.

Por ejemplo, el pan, que siempre ha sido una de las bases de la Dieta Mediterránea, es consumido a diario únicamente por el 32,7% de los millennials en España. Si actualmente recomendamos la ingesta de pan integral, y este claramente se consume por una minoría, señalamos la dificultad de que el pan pueda seguir considerándose un pilar de la Dieta Mediterránea. Es importante mantener este consumo de pan integral para mantener un equilibrio de todos los grupos de alimentos en nuestra dieta.

Siempre es buena idea preparar un esquema semanal o 'tabla' de platos y menús para organizar y comprobar que los alimentos básicos, los esenciales de la Dieta Mediterránea, están suficientemente representados: hortalizas, frutas, legumbres, pescado, aceite de oliva.

Un dato que llama mucho la atención es que la fruta fresca solo la ingiere diariamente el 65,6% de los millennials y decimos "solo" porque deberíamos consumirla todos. El 15,6% no la consume nunca o, en todo caso, lo hace de forma esporádica (13,1%). Esto es mucho más frecuente además entre quienes no tienen estudios superiores y entre quienes siguen un estilo de vida sedentario. Es asimismo muy preocupante que el 76,2% diga que no consume verduras y hortalizas a diario, haciéndolo así únicamente el 23,8% de los entrevistados.

Aunque es un dato razonablemente bien conocido por todos, debemos de seguir insistiendo en que la ingesta de frutas y

de hortalizas ha de ser diaria y, en la mayoría de los casos, superior a lo que la mayoría de la gente ingiere.

No es necesario preocuparse en por 'faltas' o 'excesos' cuando estos son esporádicos. Hay que recordar que lo esencial es, precisamente, el equilibrio y la variedad a lo largo de un periodo de tiempo de entre 7 y 10 días, por lo que no es necesario llevar una calculadora ni complicarse demasiado. Una dieta saludable tiene que ser fácil, intuitiva, razonable y, sobre todo, hacernos sentir bien y contribuir a nuestra felicidad. Si la dieta que alguien nos recomienda o que queremos

llevar es todo lo contrario... no vamos a ser capaces de mantenerla en el tiempo y, por lo tanto, será un esfuerzo inútil.

De igual modo, esforzarnos un día por tomar una ensalada o un plato de legumbre sin duda estará bien si no lo hacemos casi nunca. Pero su papel y su eficacia sobre nuestro organismo dependerá al final de que acabe formando parte de nuestros hábitos, de nuestro estilo de vida cotidiano. Igual que cepillarnos los dientes después de cada comida nos previene de la caries y sabemos que no nos sería muy útil hacerlo únicamente cada semana o cada quince días.

QUÉ COMER CUANDO TE DA PEREZA COCINAR

Ensalada de garbanzos estilo griego

- 1) **Prepara una salsa de yogur:** Pica la menta/hierbabuena y exprime el zumo de medio limón.
- 2) **Mezcla el yogur natural** con menta, zumo de limón, un chorro de aceite y un pellizco de sal.
- 3) **Pica la cebolla en brunoise,** en trocitos muy pequeños.
- 4) **Haz lo mismo con el pepino y el queso feta.**
- 5) **Mezcla los garbanzos** con la cebolla, el pepino, el queso y las aceitunas negras.
- 6) **Aliña con aceite y sal.**
- 7) **Coloca la salsa de yogur** por encima de la ensalada.
- 8) **Decórala** si quieres con un poco de menta o hierbabuena recién cortada.

Lo sabemos... ¡no tienes tiempo!

Ya que no tenemos tanto tiempo como a la mayoría nos gustaría para organizar y preparar nuestras comidas, podemos recurrir a soluciones sencillas que nos harán más fácil seguir la Dieta Mediterránea. Por ejemplo, tras planificar el menú, es recomendable preparar más cantidad de la necesaria para congelar y tener disponible ese plato otro día simplemente con ponerlo en el microondas.

En esto de la falta de tiempo para cocinar, es notable que entre los alimentos proteicos que más consumimos, destacan aquellos productos que tienen menos grasa y que probablemente son identificados como 'más saludables' y fáciles de cocinar por los encuestados como son el pollo, el pavo o el conejo. El 14,8% consume estos alimentos prácticamente a diario.

También es significativo que el 28,9% de nuestra generación declare consumir cuatro veces por semana carnes rojas, lo cual claramente supera todas las recomendaciones sobre ingesta adecuada de alimentos. Relacionados con el consumo de estas carnes rojas, tenemos también a otros productos cárnicos (fiambres, embutidos y productos curados), ya que el 39,6% de los entrevistados los ingiere al menos 4 veces por semana, lo cual es excesivo.

Y cuando miramos la ingesta de pescados o mariscos, el 31,2% solo los comen esporádicamente, lo que podría deberse a la idea colectiva de que son alimentos más difíciles de cocinar, además de que este grupo de alimentos suele tener un precio

más elevado que otros productos como el pollo o el cerdo.

Por esta razón, es necesario recordar que muchos alimentos básicos que requieren un tiempo considerable de preparación pueden estar listos en pocos minutos si compramos y guardamos una pequeña despensa de congelados. Incluso de latas o conservas: las tradicionales latas de sardinas o de caballa pueden convertirse en una cena rápida y nutritiva con un poco de imaginación, incrementando además nuestra ingesta de pescado azul.

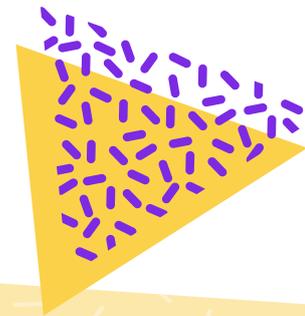
Hay que señalar que el consumo de legumbres, un elemento esencial de la Dieta Mediterránea, no alcanza los niveles básicos de consumo recomendado entre el 51,7% de los millennials, declarando incluso cerca del 20% que solo la toman "de vez en cuando". Si nos referíamos al pan anteriormente cómo un pilar de la Dieta Mediterránea, imposible no hacerlo así en el caso de las legumbres. Este grupo de alimentos ha sido, sin duda, uno de los más perjudicados por la evolución y 'modernización' de los hábitos alimentarios.

Tengamos en cuenta que en la década de los 70 y 80 del siglo pasado, las leguminosas secas se consumían en los hogares hasta 6 veces por semana. De ahí al momento actual, en que el consumo es casi esporádico entre muchos jóvenes, no han pasado tantos años. No olvidemos que, como una alternativa, los botes de legumbres ya cocidas nos ahorran mucho tiempo y pueden utilizarse también para hacer platos fríos.

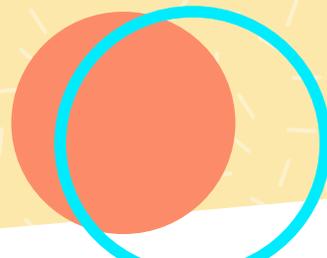
Hay en el mercado arroz (incluso integral) ya cocido y congelado que solo hay que calentar. Los purés o cremas de verduras envasadas pueden solucionarnos una comida o cena a condición de revisar bien sus ingredientes. Hay productos de 'pasta seca' que realmente están elaborados con lentejas y el humus es otra manera de comer garbanzos.

En la encuesta resaltan cifras muy llamativas en lo que se refiere a quienes no consumen lácteos a diario, los cuales representan el 51,6% de los millennials. Independientemente de que la proteína contenida en los productos lácteos sea de gran calidad y muy económica, lo cierto es que no siempre es fácil sustituir a los productos lácteos como fuente de calcio. De hecho, las otras bebidas vegetales no garantizan cubrir adecuadamente estos requerimientos.

Una buena y sencilla manera de orientarnos y saber si lo estamos haciendo bien es utilizar recursos como la 'rueda de los alimentos': simplemente, marca en ella (poniendo un punto o una cruz, por ejemplo) el ingrediente principal del plato que vas a comer, todos los días durante una semana. Si el plato o la porción ha sido pequeña (verdura como guarnición, por ejemplo, y no como plato principal), apunta solo la mitad. Al fin de ese periodo, el número de marcas (cruces) tiene que ser aproximadamente igual entre los sectores 'de arriba' (amarillos y rojos) que los de abajo (en verde). Así sabrás si tu dieta tiene una clara tendencia a ser saludable y equilibrada o, por el contrario, necesita una revisión.



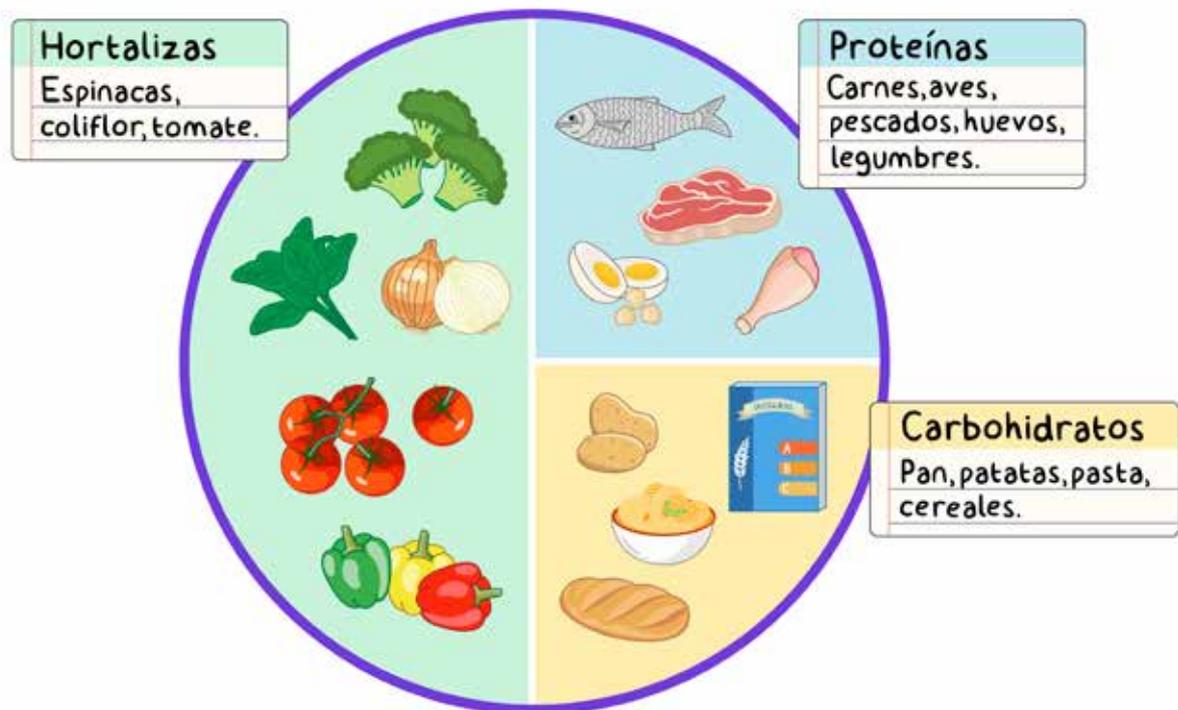
En definitiva, comer bien y saludablemente no es complicado si tenemos interés en ello. O no más difícil que otras cosas que todo buen *millennial* maneja sin problema: un automóvil, el ordenador o las redes sociales. Con la diferencia de que, en nuestro caso, una dieta adecuada nos puede garantizar una vida más larga y saludable.



El plato único saludable

Otra herramienta de utilidad para facilitar la organización de nuestras comidas y cenas es seguir el modelo del **plato único saludable**. Este modelo se parece mucho al famoso 'plato combinado' de toda la vida, aunque, en este caso, el plato lo consideraremos dividido en cuatro sectores. El modelo propone presentarlo dejando que la verdura ocupe al menos 1/3 o, mejor aún, la mitad del plato (dos sectores). Las hortalizas nos ayudarán a saciarnos y a equilibrar las cantidades

de otros grupos de alimentos, aportando fibra, vitaminas y minerales, además de antioxidantes, a nuestra dieta. Otro sector (1/4 del plato) contendrá un aporte proteico: pescado, legumbre, carne magra o huevos y el 1/4 restante lo completará un alimento rico en hidratos de carbono como patatas o cereales integrales. Todos ellos cocinados a nuestro gusto. Fuera del plato, tendremos pan, el postre (fruta) y el aceite de oliva para aliñar, así como la bebida (agua).



La **bebida** de elección será el **agua** y, en caso de preferir cerveza, por ejemplo, retiraremos parte del alimento rico en carbohidratos de esta comida (pan, patatas, etc.)

El **postre** preferiblemente será fruta fresca o, de vez en cuando, un lácteo sin azucarar.

Fuente: Sociedad Española de Dietética y Ciencias de la Alimentación (SEDCA)

<https://nutricion.org/a/>

Y para beber...

Es muy común que casi todo el mundo hable de “comer”. Sin embargo, de lo que se bebe apenas se habla, pudiendo tener una gran importancia a la hora de evaluar los hábitos alimentarios. En concreto, ¿qué bebemos los millennials españoles?

La gran preferida (85,7%) entre las bebidas es, desde luego, el agua. Es la bebida con la que se acompaña preferentemente la comida, sobre todo en casa. Siguen en esta preferencia la cerveza (46,5%) y los refrescos (46,2%). Hay que señalar que cerca de un 9% prefiere la cerveza sin alcohol, una bebida que hace unas décadas era prácticamente desconocida.

La cerveza es consumida semanalmente por el 39,5% mientras que el 28,5% no la bebe nunca. Los consumidores de cerveza son especialmente (79,3%) hombres de 35 a 41 años (76,7%), también aquellos que viven en pareja (79,9%) o en un piso compartido y por quienes su estilo de vida es parcialmente activo (73,5%). En lo que se refiere a cantidades, los consumidores de cerveza declaran tomar una media de dos tercios al día.

Este modelo de consumo de cerveza se puede considerar como moderado, el cual se define como una ingesta de entre 400 y 600 mL diarios para los varones y de 200 y 300 mL para las mujeres. El Ministerio de Sanidad² en España lo denomina como ‘consumo de bajo riesgo’ y lo cifra en 500 mL para los varones y 250

mL para las mujeres, remarcando que se trata de “límites de consumo y no de objetivos a conseguir”.

Si hablamos de frecuencia de consumo, **los refrescos** son la bebida que se consume más por los millennials: el 44,9% lo hace semanalmente y sólo un 12,3% no los bebe nunca. En total, el 86,6% de los entrevistados son consumidores de refrescos.

El vino es la tercera bebida más consumida: el 14,3% lo hace semanalmente.

En sexto lugar de preferencia está **la cerveza SIN alcohol**: el 9,9% la bebe cada semana, aunque el 64,5% no la bebe nunca.

Centrándonos en los consumidores de cada una de estas bebidas, vemos que la **cerveza** se consume más fuera de casa (en bares o restaurantes): así lo hace el 96,2% de los consumidores de la cerveza tradicional y el 83,1% de los de SIN. En ambos casos, la mayoría la bebe por la tarde “de terraceo”. También es interesante saber que la cerveza es la bebida que suele acompañar más frecuentemente a los alimentos cuando se está fuera del domicilio (38%).

Los consumidores de **vino** lo toman también más fuera de casa (89,7%) que dentro de la misma (80,1%). Aunque, en ambos casos, el vino suele ser ingerido con alimentos ($\geq 45,5\%$) o por la noche ($\geq 33,2\%$).

² Ministerio de Sanidad. Estilos de vida saludable. Límites de consumo de alcohol. Accedido 30/enero/2023 en URL: https://www.sanidad.gob.es/profesionales/saludPublica/prevPromocion/Prevencion/alcohol/docs/ConsumoAlcohol_bajoriesgo_Limites.pdf

Las pautas de ingesta de las bebidas fermentadas (incluidas dentro de la Dieta Mediterránea en la declaración por parte de la UNESCO como Patrimonio Inmaterial de la Humanidad), incluyen que se realice siempre con alimentos y de una forma social, rehuendo el consumo solitario.

Afortunadamente, leyendo estos datos, parece claro que la ingesta de bebidas fermentadas entre los millennials españoles

es sobre todo social y, por lo tanto, más adecuada que la de los consumidores ajenos a la Dieta Mediterránea.

Hace algunos años, estas bebidas fermentadas se incorporaron a la 'pirámide' de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria así como a algunas pirámides de la 'Dieta Mediterránea'. Esto no debería de influir a la hora de contemplar la ingesta adecuada de estas bebidas como indicamos más arriba.

En España, de beber preferimos agua y bebidas fermentadas.



Por si te interesa saber más...

Las bebidas fermentadas contienen diferentes cantidades de alcohol según su origen y fabricación, oscilando esta cantidad entre los 3.96 g y los 9.82 g por cada 100 mL de bebida, siendo esta, por ejemplo, la composición típica de la cerveza³:

	Componente	Valor	Unidad
Proximales	alcohol (etanol)	3.96	g
	energía, total	176 (42)	kJ (kal)
	grasa, total (lípidos totales)	0	g
	proteína total	0.5	g
	agua (humedad)	92.4	g
Hidratos de Carbono	fibra, dietética total	0	g
	carbohidratos	3.12	g
Vitaminas	Vitamina A equivalentes de retinol de actividades de retinos y carotenoides	traza	ug
	Vitamina D	0	ug
	Vitamina E equivalentes de alfa tocoferol de actividades de vitámeros E	0	mg
	folato, total	6.3	ug
	equivalentes de niacina, totales	0.43	mg
	rivofablina	0,033	mg
	tiamina	0,003	mg
	Vitamina B-12	0,15	ug
	Vitamina B-6, total	0,062	mg
Vitamina C (ácido ascórbico)	0	mg	
Minerales	calcio	8	mg
	hierro total	0,01	mg
	potasio	37	mg
	magnesio	9,6	mg
	sodio	4,4	mg
	fósforo	55	mg
	ioduro	8	mg
	selenio, total	1,2	ug
	zinc (cinc)	0,006	mg

³ Tablas de composición de alimentos BEDCA. Consultadas con fecha 30/enero/2023 en URL: <https://bedca.net/bdpub/index.php>

Frutas de temporada

	ENE.	FEB.	MAR.	ABR.	MAY.	JUN.	JUL.	AGO.	SEP.	OCT.	NOV.	DIC.
 AGUACATE	●	●	●	●	●					●	●	●
 ALBARICOQUE				●	●	●	●	●	●			
 BREVA						●	●					
 CAQUI	●								●	●	●	●
 CEREZA				●	●	●	●	●				
 CHIRIMOYA	●								●	●	●	●
 CIRUELA					●	●	●	●	●			
 FRAMBUESA	●	●	●	●						●	●	●
 FRESA · FRESÓN	●	●	●	●	●							
 GRANADA									●	●	●	
 HIGO						●	●	●	●	●		
 KIWI	●	●	●	●					●	●	●	●
 LIMÓN	●	●	●	●	●	●				●	●	●
 MANDARINA	●	●	●	●	●	●			●	●	●	●
 MANGO							●	●	●	●	●	
 MANZANA	●	●	●	●					●	●	●	●
 MELOCOTÓN				●	●	●	●	●	●	●		
 MELÓN					●	●	●	●	●			
 MEMBRILLO							●	●	●	●		
 NARANJA	●	●	●	●	●	●				●	●	●
 NECTARINA				●	●	●	●	●	●	●		
 NÍSPERO			●	●	●	●						
 PARAGUAYA					●	●	●	●				
 PERA	●	●	●	●		●	●	●	●	●	●	●
 PLÁTANO	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
 POMELO	●	●	●	●	●						●	●
 SANDÍA					●	●	●	●	●			
 UVA								●	●	●	●	●

● Mayor nivel de comercialización ● Menor nivel de comercialización

Hortalizas de temporada

	ENE.	FEB.	MAR.	ABR.	MAY.	JUN.	JUL.	AGO.	SEP.	OCT.	NOV.	DIC.
 ACELGA	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
 AJO	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
 ALCACHOFA	●	●	●	●	●	●				●	●	●
 APIO	●	●	●	●							●	●
 BERENJENA	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
 BRÓCOLI	●	●	●	●	●	●			●	●	●	●
 CALABACÍN	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
 CALABAZA	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
 CARDO	●	●								●	●	●
 CEBOLLA	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
 COL LOMBARDA	●	●	●							●	●	●
 COLIFLOR	●	●	●	●	●	●			●	●	●	●
 ENDIBIA	●								●	●	●	●
 ESCAROLA	●	●	●	●	●	●				●	●	●
 ESPÁRRAGO VERDE			●	●	●	●			●			
 ESPINACA	●	●	●	●	●	●			●	●	●	●
 GUISANTE	●	●	●	●	●	●	●					
 HABA	●	●	●	●	●	●					●	
 JUDÍA VERDE							●	●	●	●	●	●
 LECHUGA	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
 NABO	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
 PEPINO	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
 PIMIENTO	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
 PUERRO	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
 RÁBANO	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
 REMOLACHA							●	●	●	●	●	●
 REPOLLO	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
 TOMATE	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
 ZANAHORIA	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●

● Mayor nivel de comercialización ● Menor nivel de comercialización

Otras recomendaciones

Reducir al máximo el consumo de azúcares libres o añadidos procedentes del azúcar de mesa, galletas, dulces y bollería, refrescos, o zumos. No debería sobrepasar el 10% de la ingesta energética diaria o, mejor aún, no superar el 5% (en total, unos 20-25 gramos de azúcar añadido al día).

Moderar la ingesta de sal a no más de 5 gramos al día o una cucharilla de café. Para ello lo más importante es reducir el consumo de procesados altos en sal (snacks salados, precocinados, fiambres y embutidos principalmente), además de no abusar de la sal del salero.

Reducir el consumo de harinas blancas o refinadas a cambio de cereales de grano entero u otros alimentos con mayor densidad en nutrientes.

Reducir el aporte de grasas refinadas como las procedentes del aceite de palma, palmiste, girasol... contenidas en productos procesados y algunas grasas saturadas como las procedentes de la carne procesada y embutidos; y aumentar el consumo de

grasas saludables naturalmente presentes como: aguacate, frutos y semillas, aceite de oliva virgen o pescado azul.

Incluir fuentes ricas en ácidos grasos esenciales omega-3: pescado azul, frutos secos y semillas.

Adecuada hidratación: entre 1,5 y 2,5 litros de agua al día.

Es necesario evitar el consumo de bebidas alcohólicas de cualquier tipo en algunas circunstancias: en ciertas enfermedades o tratamientos farmacológicos, si se trata de una mujer embarazada o en lactación, en menores de edad o si se va a realizar una labor o actividad de riesgo, entre otras.

Si le gustan las bebidas fermentadas, como la cerveza, y no tiene contraindicado tomarlas, recuerde hacerlo en un contexto de convivencia, acompañada de alimentos y sin superar las cantidades que consideramos moderadas. La variedad 'SIN' puede resultar muy interesante por su escaso aporte calórico y nulo de alcohol.

No hay un número idóneo de comidas al día y debe individualizarse. Hay personas que controlan mejor su apetito y organizan mejor sus comidas con 5 ingestas al día, y otras que lo hacen con tres, siendo ambos casos igual de recomendables mientras que la calidad de los alimentos sea la adecuada. Aun así, un desayuno mediterráneo siempre suele resultar beneficioso.

El balance energético debe ser equilibrado. Es decir: si ingerimos un aporte energético (calórico) similar a lo que gastamos en nuestra vida cotidiana, podremos mantener un peso saludable y una composición corporal adecuada (no se trata solo de 'no pesar de más', sino de mantener una proporción correcta entre nuestra masa muscular y nuestras reservas de grasa).

Asimismo, conviene no olvidar la práctica habitual de ejercicio físico aeróbico o cardiovascular, así como la inclusión de actividades de fuerza o fortalecimiento de la masa muscular.

Señalamos además que cada vez se resalta más la importancia de que la alimentación no sea solamente saludable para uno mismo, sino también para el planeta, fomentando para ello una dieta sostenible, de impacto medioambiental reducido, que fomente el consumo de alimentos de temporada, que reduzca el desperdicio alimentario y abogue por el reciclaje.

Bibliografía

- AESAN (2019). Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición. Informe del Comité Científico de la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN) sobre Ingestas Nutricionales de Referencia para la población española. Revista del Comité Científico de la AESAN, 29, pp: 43-68.
- FAO (2020). Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura. Food-based dietary guidelines. Disponible en: <http://www.fao.org/nutrition/education/food-dietary-guidelines/en/> [acceso: 10-10-22].
- Martínez Hernández JA et al., (2020). Informe del Comité Científico de la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN) de revisión y actualización de las Recomendaciones Dietéticas para la población española. AESAN 2020-005. Disponible en: https://www.aesan.gob.es/AECOSAN/docs/documentos/seguridad_alimentaria/evaluacion_riesgos/informes_comite/RECOMENDACIONES_DIETETICAS.pdf
- Moreiras O, A Carbajal, L Cabrera, C Cuadrado. Ingestas diarias recomendadas de energía y nutrientes para la población española. En: Tablas de composición de alimentos. Ediciones Pirámide (Grupo Anaya, SA). 18ª edición. 2016
- Ortega RM, López-Sobaler AM, Aparicio A, Rodríguez-Rodríguez E, González-Rodríguez LG, Perea JM, Navia B. 2014. Objetivos nutricionales para la población Española (SENC, 2011; FAO/WHO, 2008; EFSA, 2009). Objetivos nutricionales para la población española. Departamento de Nutrición, Facultad de Farmacia, Universidad Complutense, Madrid, España.
- Encuesta hábitos y estilos de vida de los millenials. 2022*). Población española nacida entre 1981 - 1998, 24-41 años. (n = 10.568.073). Tamaño y error muestral: 1.001 entrevistas. El error muestral para los datos globales es de + 3,2%. Diseño de la muestra: estratificada por CCAA y tamaño de habitat, con selección de las unidades muestrales últimas mediante cuotas de sexo y edad. Fecha de realización: entre el 17 y el 24 de junio de 2022.