



Horizonte Sanitario

ISSN: 1665-3262

horizontesanitario@ujat.mx

Universidad Juárez Autónoma de  
Tabasco  
México

Sierra Ovando, Angel Ernesto  
Dieta Mediterránea Mexicanizada propuesta de patrón alimentario esperanzador para  
México.  
Horizonte Sanitario, vol. 11, núm. 2, mayo-agosto, 2012, pp. 4-5  
Universidad Juárez Autónoma de Tabasco  
Villahermosa, México

Disponible en: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=457845141004>

- Cómo citar el artículo
- Número completo
- Más información del artículo
- Página de la revista en redalyc.org

redalyc.org

Sistema de Información Científica  
Red de Revistas Científicas de América Latina, el Caribe, España y Portugal  
Proyecto académico sin fines de lucro, desarrollado bajo la iniciativa de acceso abierto

## **Dieta Mediterránea Mexicanizada propuesta de patrón alimentario esperanzador para México.**

Dr. Angel Ernesto Sierra Ovando\*

\*Profesor Investigador División Académica de Ciencias de la Salud, Universidad Juárez Autónoma de Tabasco.

*Editorial*  
Sierra Ovando

HORIZONTE SANITARIO

Los hábitos alimentarios tienen un papel crucial en el mantenimiento de la salud, tanto a nivel individual como poblacional. Actualmente la dieta mediterránea se considera el modelo de alimentación más saludable. Existe sólida evidencia científica sobre los beneficios de la adherencia a la dieta mediterránea tradicional, DMt se asocia a una menor mortalidad global, así como a una menor mortalidad por cardiopatía coronaria y una menor incidencia de complicaciones cardiovasculares en pacientes que hayan sufrido un infarto al miocardio. A diferencia de los países del sur de Europa que mantienen la adherencia a este patrón de alimentación, en nuestro país, presentamos mayores cifras de mortalidad cardiovascular e incidencia de enfermedad coronaria. La adopción de alimentos poco comunes en la dieta mexicana es algo difícil de implementar, la dieta mediterránea Mexicanizada DMM, ofrece la inclusión de alimentos de uso común en la población mexicana, de composición similar en nutrientes de los que son consumidos en el área del mediterráneo, además de mantener el orden de consumo. Un ejemplo de esto es mantener las características primordiales de la elevada frecuencia de consumo de carnes blancas, importante fuente de grasas polinsaturadas, potentes en su papel cardioprotector en su mayoría pescado, y consumo poco frecuente de carnes rojas. Otra característica fundamental es el consumo de ácidos grasos monoinsaturados AGM en forma de aceite de oliva como representante de la DMt y la versión de este mismo AGM para nuestro país sería el aguacate, por otro lado se promueve el consumo de grasas vegetales en forma de frutos secos, un consumo adecuado de vegetales en forma de ensaladas y en la DMM se promueven en forma de caldos, potenciando el efecto demostrado sobre el aumento de la

saciedad, manteniendo el orden de consumo que practican los mediterráneos que es el consumo inicial de verduras, segundo cereales y por ultimo productos de origen animal, en la versión DMM, se promueve el mismo orden pero con distinta preparación culinaria, para mantener el consumo de alimentos y especies de la región, incorporando otros típicos del mediterráneo como el aceite de

oliva. Hoy sin duda los mexicanos tenemos la posibilidad de adoptar un estilo de alimentación saludable que permita abatir las cifras de morbilidad y mortalidad que nos aquejan. Es tiempo ya de actuar...