**DIETA MEDITERRANEA y EMBARAZO**

Entre los patrones dietéticos más aconsejables se encuentra el de la dieta mediterránea, basado en una ingesta elevada de productos vegetales, ricos en hidratos de carbono, fibra, compuestos bioactivos, aceite de oliva y moderado de pescado80. La dieta mediterránea es la forma de alimentación que, desde hace varios siglos, han seguido los habitantes de las regiones bañadas por el mar Mediterráneo. Aunque no existe una definición totalmente aceptada de dieta mediterránea, ésta se reconoce como el patrón de alimentación tradicional que caracterizaba a los países de la cuenca del Mediterráneo hacia la mitad del siglo XX.

Los **rasgos más característicos** de este patrón dietético son:

**1) Alto consumo de pan, cereales integrales, frutos secos y miel.**

**2) Alto consumo de legumbres, verduras, hortalizas (ensaladas) y frutas frescas.**

**3) Grasa culinaria: aceite de oliva (cocinar y aderezo). Cocinado: Fritura.**

**4) Baja ingesta de grasas saturadas (cremas, mantequilla y margarina).**

**5) Frecuente consumo de pescado.**

**6) Moderada ingesta de productos lácteos: principalmente queso y yogurt.**

**7) Bajo consumo de carnes y productos cárnicos: embutidos curados.**

**8) Consumo moderado de vino. DURANTE EL EMBARAZO NO**

**9) Un alto consumo de ajo, perejil, cebolla, albahaca, orégano, cúrcuma, anís, sésamo, canela y otras especias.**

***Detalle de los criterios tomados en consideración en el Índice de Adherencia a la Dieta Mediterránea (ADM)***

***Criterios para obtener 1 punto***

Uso de aceite de oliva como principal grasa culinaria Sí

Cantidad de aceite de oliva consumida por día incluyendo aceite utilizado para fritura, ensaladas, comidas fuera de casa, etc. ≥ 4 cucharadas soperas

Raciones de vegetales al día (1 ración = 200 g). Considera la guarnición como media ración ≥ 2; ≥ 1 porción cruda o como ensalada

Unidades de frutas, incluyendo zumos naturales de frutas por día ≥ 3

Raciones de carne roja, hamburguesas, o productos cárnicos (jamón, salchichas, etc.) por día < 1

Raciones de mantequilla, margarina o nata consumidas por día (1 ración = 12 g) < 1

Número de bebidas azucaradas o carbonatadas por día (< 1)

Raciones de vino por día (1 ración = 150 g)\*\* ≥ 1 vaso

Raciones de legumbres por semana (1 ración = 150 g) ≥ 3

Raciones de pescado o marisco consumidos por semana (1 ración = 100-150 g de pescado o 4-5 unidades de 200 g de marisco) ≥ 3

Raciones de dulces comerciales (no hechos en casa): galletas, magdalenas, etc., por semana < 3

Raciones de nueces o frutos secos (incluyendo piñones) por semana (1 ración = 30 g) ≥ 3

Consumo de pollo, pavo, conejo en vez de cerdo, carne de vacuno, hamburguesa o salchichas Sí

Veces por semana de vegetales, pasta, arroz, o platos sazonados con sofrito, salsa preparada con tomate, cebolla, ajo, y aceite de oliva ≥ 2

**\*Este ADM es una transcripción del ADM score de 14 puntos de Estruch et al.86.**

**Los datos se expresan en parte comestible.**

**\*\*Al considerar que el consumo de alcohol está contraindicado en gestación, en la valoración de la calidad de la dieta de las embarazadas, el consumo de vino no debe valorarse por lo que la evaluación se hace sobre 13 puntos88. 262 Nutr Hosp. 2013;28(2):250-274 F. J. Sánchez-Muniz y cols.**

La dieta mediterránea forma parte de un estilo de vida que engloba tanto el uso de una variedad de ingredientes tradicionales como una elaboración de las comidas de forma característica. La combinación de sus elementos dio como resultado una dieta saludable82.

Aunque existen variaciones en el consumo de los componentes de la dieta mediterránea tradicional entre los distintos países del Mediterráneo82, debido a los recursos alimentarios de cada país, todos se acercan a este patrón común83. La consideración de la dieta mediterránea como dieta saludable surgió a partir de estudios nutricionales realizados en Creta, donde se detectó una incidencia de arteriosclerosis, enfermedades cardiovasculares (ECV) y enfermedades degenerativas inferiores a la media de otras poblaciones y una mayor esperanza de vida80. En la tabla IV se recoge información para valorar la adherencia a la dieta mediterránea (ADM). El primer “score” fue acuñado por Trichopoulou et al.84,85, aunque posteriormente se han definido otros índices, pero en todos los casos siempre se encuentran, con matices, las mismas premisas.

Sacado del artículo **La alimentación de la madre durante el embarazo condiciona el desarrollo pancreático, el estatus hormonal del feto y la concentración de**

**biomarcadores al nacimiento de diabetes mellitus y síndrome metabólico**

F. J. Sánchez-Muniz1, E. Gesteiro2, M. Espárrago Rodilla2, B. Rodríguez Bernal1 y S. Bastida1

*1Departamento de Nutrición y Bromatología I (Nutrición). Facultad de Farmacia. Universidad Complutense de Madrid.*

*Madrid. España. 2Servicio de Laboratorio. Hospital de Mérida. Mérida. Badajoz. Extremadura. España.*