



**UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA CENTROAMERICANA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
LICENCIATURA EN NUTRICIÓN**

TEMA

Adaptación cultural de la dieta mediterránea en la población hondureña

TESIS PRESENTADA POR:

María José Díaz Chinchilla – 11841297

María José Betancourth - 11841198

Marisol Cerna Cruz - 11811243

Zeyda Abigail Guifarro Moya - 11941042

Dina Paola Moncada Valladarez - 11651022

**COMO REQUISITO PARCIAL PARA OPTAR POR EL TÍTULO DE:
LICENCIATURA EN NUTRICIÓN**

ASESOR TEMÁTICO: Lic. Daniel Núñez Paz

Dra. Marianela Andino

ASESOR METODOLÓGICO: Dra. Mariela Contreras

Tegucigalpa M.D.C OCTUBRE, 2023

Índice

Capítulo I. Planteamiento del problema	1
1.1 Introducción	1
1.2 Antecedentes de problema	1
1.3 Definición del problema	3
1.3.1 Formulación del Problema.....	3
1.3.2 Enunciado del Problema.....	5
1.3.3 Preguntas de investigación.....	5
1.4 Objetivos de la Investigación	6
1.5 Justificación	7
Capitulo II. Marco Teórico	10
2.1 Dieta mediterránea	10
2.1.1 Historia.....	10
2.1.2 Distribución nutricional.....	11
2.1.3 Beneficios y contraindicaciones a la salud humana.....	18
2.1.4 Relación y diferencias con otras dietas.....	19
2.1.5 Principales enfermedades metabólicas que se benefician de la dieta Mediterránea.....	22
2.2 Alimentación del hondureño	24
2.2.1 Canasta básica.....	24
2.2.2 Que alimentos conforman la canasta básica.....	24
2.2.3 Costo de la canasta básica en Tegucigalpa y Comayagua.....	25
2.2.4 Aporte nutricional de la canasta básica.....	25
2.3. Principales enfermedades metabólicas en población hondureña	28
2.4. Alimentos de la mediterránea en Honduras y su temporada	29
Capitulo III. Metodología	36
3.1 Tipo de estudio	36
Bases de datos consultadas	36
3.2 Criterios de inclusión y exclusión	36
3.3 Palabras claves y variables de estudio	36
3.4 Plan de análisis	38
3.5 Matriz metodológica	43
Resultados	44
Se comparó los aceites de la dieta mediterránea con los de la canasta básica y se concluyó que solo un 71% puede cubrir con los requerimientos de la dieta mediterránea.....	45
Discusión	60

Capítulo V Conclusiones y recomendaciones	63
Conclusiones	63
Recomendaciones	64
Bibliografía	65
Anexos	72

Índice de tablas

Tabla 1 Ejemplo Menú Mediterráneo	13
Tabla 2 Distribución Dieta Mediterránea.....	14
Tabla 3 Lista de nutrientes de los alimentos de la dieta mediterránea	16
Tabla 4 Información nutricional de los alimentos de la canasta básica	27
Tabla 5 Alimentos de la dieta mediterránea en Honduras	30
Tabla 6 Lista intercambio alimento hondureño.....	46

Dedicatoria

En la búsqueda del conocimiento, hay dos pilares cruciales que merecen un profundo reconocimiento: nuestros padres y nuestros profesores. Su inquebrantable dedicación y profunda influencia han dado forma no sólo a nuestro recorrido académico sino también a la esencia misma de nuestro ser. Con nuestros padres, cuyo amor perdurable y sacrificios ilimitados han sido la base de nuestra existencia, tenemos una deuda inconmensurable de gratitud. Su apoyo, tanto emocional como financiero, ha allanado el camino para que lleguemos a este momento. Su creencia en nuestro potencial, incluso en momentos de duda, ha impulsado nuestra determinación de sobresalir. Esta tesis es un testimonio de su amor perdurable y de las innumerables horas que dedicaron a alimentar nuestros sueños. A nuestros profesores, que han iluminado el camino del conocimiento con su experiencia, orientación y paciencia, les extendemos nuestro más sincero agradecimiento. No sólo han impartido información, sino que han encendido la chispa de la curiosidad en nuestro interior. Han desafiado nuestro intelecto y nos han animado a pensar críticamente, fomentando nuestro crecimiento académico. Su compromiso con nuestra educación ha sido fundamental para nuestro éxito académico. Esta tesis es un tributo a su dedicación a moldear las mentes de las generaciones futuras. El recorrido de esta tesis ha estado marcado por innumerables horas de investigación, estudio y contemplación, y es con profunda gratitud que dedicamos este trabajo a nuestros padres y maestros. Su apoyo y guía inquebrantables han sido el viento bajo nuestras alas, impulsándonos hacia la culminación de nuestros esfuerzos académicos. A medida que nos embarcamos en nuevos horizontes, llevamos con nosotros las invaluable lecciones que nos han impartido y el amor duradero que nos han derramado.

Agradecimientos

Primeramente, queremos agradecer a Dios por permitirnos llevar a cabo esta investigación, donde crecimos, obtuvimos mucho aprendizaje y cerramos una etapa más de nuestras vidas, también queremos agradecer al Licenciado José Daniel Núñez y a la Dra. Marianela Andino que nos guiaron, enseñaron y acompañaron en esta preciada investigación. A la Dra. Regine Kafie y Dra. Mariela Contreras que nos brindaron de su tiempo y conocimiento, y por último a la Facultad de Ciencias de la Salud que nos abrieron las puertas en la Carrera de Nutrición.

Derechos de autor

Quien suscribe, María José Díaz Chinchilla con número de cuenta 11841297, María José Betancourth con número de cuenta 11841198, Marisol Cerna Cruz con número de cuenta 11811243, Zeyda Abigail Guifarro Moya con número de cuenta 11941042 y Dina Paola Moncada Valladarez con número de cuenta 11651022 autoras del trabajo de investigación titulado “ADAPTACIÓN CULTURAL DE LA DIETA MEDITERRÁNEA EN LA POBLACIÓN HONDUREÑA” como requisito de graduación para la obtención del título de Licenciatura en Nutrición, nos hacemos responsables del contenido expuesto en el presente documento, en la ciudad de Tegucigalpa en el mes de Octubre del 2023.

María José Díaz Chinchilla

María José Betancourth

Marisol Cerna Cruz

Zeyda Abigail Guifarro Moya

Dina Paola Moncada Valladarez

Todos los derechos de autor son reservados.

©Copyright 2023

Resumen

Las enfermedades metabólicas se han convertido en la principal causa de morbilidad. La nutrición es importante en las enfermedades metabólicas, existe evidencia sobre beneficios de la dieta mediterránea. La dieta mediterránea se distingue por la diversidad de alimentos de origen vegetal, frutas, verduras, hortalizas, cereales, legumbres, frutos secos y aceite de oliva como principal grasa culinaria y moderadamente vino distingue a la dieta mediterránea de otras dietas. Estos alimentos tienen una alta densidad de nutrientes: hidratos de carbono complejos, fibra, minerales, vitaminas y antioxidantes. La canasta básica debe satisfacer los requerimientos nutricionales de un individuo, dependiendo de los hábitos alimenticios de su cultura. El objetivo de este estudio fue adaptar la dieta mediterránea en la canasta básica en la población de Honduras. Se realizó una revisión bibliográfica, comparando los principales alimentos mediterráneos con la canasta básica, resultando que la canasta básica esta deficiente de alimentos para cubrir beneficios nutricionales de la dieta mediterránea. Se realizó menús con alimentos de la dieta mediterránea, canasta básica y lista de intercambio hondureña para que los hondureños puedan tener una alimentación más variada con alimentos accesibles económicamente y así obtener los beneficios de la dieta mediterránea. Se concluye que es posible adaptar la dieta a los alimentos de preferencia local como ser: frijoles, maíz, tomate, espinaca etc. Es importante fomentar la educación nutricional y promover una alimentación equilibrada y variada en la población hondureña para garantizar una alimentación saludable y sostenible. Se recomienda incentivar a la población hondureña a aumentar el consumo de alimentos altos en antioxidantes y ácidos grasos omega 3.

Palabras clave: agricultura hondureña, canasta básica, dieta mediterránea

Abstract

Metabolic diseases have become the main cause of morbidity. Nutrition is important in metabolic diseases; there is evidence of the benefits of the Mediterranean diet. The Mediterranean diet is distinguished by the diversity of foods of plant origin, fruits, vegetables, cereals, legumes, nuts and olive oil as the main culinary fat and moderately wine distinguishes the Mediterranean diet from other diets. These foods have a high density of nutrients: complex carbohydrates, fiber, minerals, vitamins, and antioxidants. The basic basket must satisfy the nutritional requirements of an individual, depending on the eating habits of their culture. The objective of this study was to adapt the Mediterranean diet in the basic basket in the population of Honduras. A bibliographic review was carried out, comparing the main Mediterranean foods with the basic basket, resulting that the basic basket is deficient in foods to cover nutritional benefits of the Mediterranean diet. Menus were created with foods from the Mediterranean diet, a basic basket, and a Honduran exchange list so that Hondurans can have a more varied diet with economically accessible foods and thus obtain the benefits of the Mediterranean diet. It is concluded that it is possible to adapt the diet to locally preferred foods such as: beans, corn, tomatoes, spinach, etc. It is important to promote nutritional education, balanced and varied diet in the Honduran population to guarantee a healthy and sustainable diet. It is recommended to encourage the Honduran population to increase the consumption of foods high in antioxidants and omega 3 fatty acids.

Keywords: basic food basket, Honduran agriculture, Mediterranean diet.

Capítulo I. Planteamiento del problema

1.1 Introducción

1.2 Antecedentes de problema

Cada año mueren más personas por enfermedades cardiovasculares (ECV). Más de tres cuartas partes de las muertes relacionadas con cardiopatías y accidentes cerebrovasculares ocurren en países de ingresos medianos y bajos. El riesgo de padecer ECV aumenta por una alimentación poco saludable, la cual se caracteriza por un bajo consumo de frutas y verduras y un consumo elevado de sal, azúcares y grasas. Una alimentación poco saludable contribuye a la obesidad y el sobrepeso, lo que a su vez son factores de riesgo para las ECV (Organización Panamericana de la salud [OPS], s. f.).

Las personas que no hacen actividad física suficiente tienen entre un 20% y un 30% más de probabilidades de morir prematuramente que aquellas que hacen actividad física suficiente. Por lo tanto, la inactividad física es un factor de riesgo clave para la aparición de las ECV, cáncer y diabetes. Se estima que la exposición a productos derivados del tabaco es responsable del 10% de todas las muertes ocasionadas por ECV (OPS, s. f.).

Las ECV han sido una de las principales cargas de salud en todo el mundo y ha afectado a 303 millones de personas en China, una variedad de factores como el tabaquismo, el ejercicio y la dieta, pueden contribuir al riesgo de ECV, se ha demostrado efectos beneficiosos con los patrones de la dieta mediterránea ya que ayuda a prevenir y reducir riesgos de enfermedades cardiovasculares (Ding, 2022).

En América Latina y el Caribe, la hipertensión es una condición muy común que conduce tanto a la enfermedad cardíaca como al accidente cerebrovascular, y datos de la red NCD Risk Factor Collaboration (NCD-RisC)

muestran que 28% de las mujeres y el 43% de los hombres desconocen su condición de hipertensos (OPS, s. f.).

El riesgo de cardiopatía y de accidente cerebrovascular se ve incrementado por las dietas poco saludables, sobre todo las que tienen un alto contenido en sal, grasas y azúcares refinadas, y por los bajos niveles de actividad física. El consumo de tabaco es también uno de los principales factores de riesgo, ya que contribuye a cerca del 10% de todas las muertes por ECV (OPS, s. f.).

El estilo de vida es un factor fundamental en prevención y tratamiento de patologías crónicas relacionadas con riesgos cardiovasculares como la diabetes y el síndrome metabólico, se realizaron estudios para comprobar si esta dieta tenía algún beneficio y se observó que aquellos individuos con mayor adherencia a la dieta tenían menor incidencia de eventos coronarios comparado con los que tenían poca adherencia (Dussailant, 2016).

En Honduras es escasa la información sobre la prevalencia de síndrome metabólico, en la ciudad de Tegucigalpa se detectó 62.5% de hipertensos, 60% de diabéticos y 98% de los que padecían ambas condiciones presentaron síndrome metabólico a causa de llevar un estilo de vida sedentario y dietas no saludables (Enamorado, 2017).

1.3 Definición del problema

1.3.1 Formulación del Problema

En Honduras la prevalencia de sobrepeso y obesidad en personas mayor o igual a 15 años se muestra en ascenso, aumentando así la tasa de mortalidad los datos en el año 2000 fueron un 54% y para el 2019 71.4% demostrado por los datos de la Organización Panamericana de la Salud (*Perfil de país - Honduras, 2022*).

La obesidad aumenta el riesgo de enfermedades como diabetes, cáncer, enfermedades cardiovasculares mostrándose cada día más en la población joven, 15 millones de personas mueren entre los 30 y 69 años, las dietas poco saludables conllevan a estas enfermedades (Miranda, 2018).

En la actualidad la dieta mediterránea conlleva muchos beneficios a la salud. Sin embargo, su adopción, implementación, mantenimiento, falta de conocimientos sobre sus beneficios, la dificultad para encontrar los alimentos, la falta de tiempo para su preparación lleva a que en la población sea escasa su implementación.

El aumento de las enfermedades metabólicas es un problema de salud por lo que al implementar la dieta mediterránea adaptada a la población hondureña se pueden prevenir las enfermedades metabólicas y bajar los porcentajes en la tasa de mortalidad del país.

La dieta mediterránea es el modelo de nutrición más efectivo y es un agente potencial para disminuir las enfermedades crónicas no transmisibles a través de su contenido. Esta dieta incluye muchos nutrientes beneficiosos que pueden influir en las vías metabólicas debido a enfermedades crónicas y, por supuesto, tiene un impacto potencial en el síndrome metabólico (Dayi & Ozgoren, 2022).

Ciertos elementos de la dieta mediterránea contienen polifenoles, así como fibra dietética, ácidos grasos monoinsaturados como el omega 9, poliinsaturados ácidos grasos como omega 3, carbohidratos complejos y muchas vitaminas (A, C y E) y minerales (calcio, potasio, magnesio, etc.) que pueden reducir el riesgo de síndrome metabólico (DAYI & OZGOREN, 2022).

Las adaptaciones más importantes inducidas por el patrón dietético mediterráneo son: efecto hipolipemiante, protección frente al estrés oxidativo, la inflamación y la agregación plaquetaria, modificación de hormonas y factores de crecimiento implicados en la patogénesis del cáncer, la inhibición de las vías de detección de nutrientes mediante la restricción de aminoácidos específicos, y la producción de metabolitos mediada por la microbiota intestinal que influyen en la salud metabólica (Tosti et al., 2018).

1.3.2 Enunciado del Problema

1.3.3 Preguntas de investigación

Pregunta Principal

¿Se puede adaptar la dieta mediterránea en la población hondureña?

Preguntas Secundarias

1. ¿Cuáles son las alternativas de alimentos que existen en el país que proporcionen un valor de dieta mediterránea?
2. ¿Cuáles son los principales componentes de la dieta mediterránea y cómo se pueden adaptar a la cultura alimentaria de la población hondureña?
3. ¿Cuáles son los factores socioculturales y económicos que influyen en la adopción de la dieta mediterránea en la población hondureña?

1.4 Objetivos de la Investigación

Objetivo General:

Adaptar la canasta básica a la dieta mediterránea en la población de Honduras.

Objetivos específicos:

1. Detallar los alimentos disponibles de la agricultura hondureña.
2. Examinar el contenido y costo de canasta básica hondureña actual.
3. Proponer una canasta básica basada en la dieta mediterránea.
4. Hacer una lista de intercambio de la dieta mediterránea en el territorio hondureño.

1.5 Justificación

Las enfermedades no transmisibles (metabólicas) a nivel global han aumentado y se han convertido en la principal causa de morbilidad y mortalidad no solo en el mundo desarrollado sino también en los países subdesarrollados (Saklayen, 2018).

A nivel mundial, el número de personas con diabetes mellitus se ha cuadruplicado en las últimas tres décadas, y la diabetes mellitus es la novena causa principal de muerte. Aproximadamente 1 de cada 11 adultos en todo el mundo ahora tiene diabetes mellitus, el 90% de los cuales tiene diabetes mellitus tipo 2 (Saklayen, 2018).

Otra enfermedad metabólica a nivel mundial según la Organización Mundial de la Salud (2018) es el síndrome metabólico, conocido también como síndrome X, definido como una enfermedad que dentro de ella se caracteriza por enfermedades múltiples como la obesidad abdominal, resistencia a la insulina, hipertensión arterial y hiperlipidemia (Saklayen, 2018).

Por ende, uno de los factores que prevalecen y propagan en el síndrome metabólico es el consumo de comida rápida hipercalórico, una dieta baja en fibra y también influye el sedentarismo (Saklayen, 2018).

La nutrición juega un papel muy importante en las enfermedades metabólicas, existe mucha evidencia antigua y actual sobre los beneficios de la dieta mediterránea según Dussaillant en este estudio que se realizó, hubo un aumento de 2 puntos en el índice de adherencia a esta dieta, se asoció a una reducción de 33% en mortalidad por enfermedades cardiovasculares (Dussaillant, 2016).

Adicionalmente, el análisis de una subcohorte de 2.700 individuos mayores de 60 años con antecedente de infarto al miocardio demostró que una mayor adherencia a la dieta mediterránea se traducía en una reducción de 18% en la mortalidad total. Otros estudios han confirmado estas asociaciones, entre ellos el seguimiento de una cohorte española de 13.600 adultos sin enfermedad coronaria.

Después de 5 años, se observó que 2 puntos de incremento en adherencia a la dieta mediterránea se asociaban a una disminución de 26% en

el riesgo coronario. Asimismo, la subcohorte española observó que aquellos individuos con mayor adherencia a esta dieta tenían menor incidencia de eventos coronarios.

Por otro lado, en pacientes con diabetes tipo 2 que tuvieron una mayor adherencia a la dieta mediterránea obtuvieron una reducción de niveles de hemoglobina glicosilada y glicemia postprandial (Dussailant et al, 2016). Así mismo se puede ver la medicina que juegan estos alimentos seleccionados que están adheridos en la dieta mediterránea.

Por otro lado, es una necesidad aplicar esta dieta mediterránea en la población hondureña que se basa en el consumo habitual de frutas, verduras, cereales integrales, legumbres, pescado, vino, aceite de oliva y frutos secos. En Honduras actualmente no se han encontrado evidencias sobre el impacto de la dieta mediterránea, ni intentos de adaptar la dieta mediterránea.

La dieta mediterránea se basa en un conjunto de alimentos ricos en antioxidantes, fibras, grasas saludables, frutos secos y proteína magra, los alimentos con mayor asociación con mayor efecto protector son: la ingesta moderada de alcohol, elevado consumo de cereales y verduras y la baja ingesta de lácteos y carnes. Es importante reconocer que los patrones dietéticos juegan un rol importante en prevención de enfermedades, la dieta mediterránea surge como una alternativa terapéutica con mucha evidencia científica (Rodríguez, 2017).

Varios estudios de intervención de la dieta mediterránea e incidencia de diabetes mellitus, han demostrado una disminución del riesgo del 35% en el desarrollo de diabetes mellitus y una disminución del 37% menor riesgo de mortalidad. Además, una evaluación de corte transversal demostró que los pacientes diabéticos tipo 2 con mayor adherencia a dieta mediterránea tenían menores niveles de hemoglobina glicosilada (Hba1c) y glicemia postprandial (Dussailant, 2016).

La prevalencia de enfermedades metabólicas en Honduras es de 49.6%, se documenta el hipercolesterolemia, colesterol HDL bajo, circunferencia abdominal elevada, hipertensión, diabetes mellitus y dislipidemia (Enamorado, 2017). En Honduras con mayor predominio está el síndrome metabólico con una tasa de 86.54% a las mujeres de incidencia y a un 46.15% en hombres (Han, 2022). Para dichas patologías la dieta mediterránea se puede usar como tratamiento y prevención de enfermedades crónicas no transmisibles (Martínez, 2017).

En Honduras cada año aumenta la tasa de enfermedades metabólicas demostrándose que la dieta mediterránea es un beneficio en el control de los mecanismos fisiopatológicos involucrados en el hígado graso y la esteatosis hepática no alcohólica, actualmente no se han encontrado evidencias sobre el impacto de la dieta mediterránea, por ende tampoco se encontró intentos de adaptar la dieta mediterránea, por lo tanto las alternativas para llevar una dieta mediterránea en Honduras abrirá una puerta para poder llegar a educar y evitar enfermedades metabólicas a la población Hondureña.

Por ende, el objetivo de esta investigación fue proponer una canasta básica mediterránea por medio de lista de intercambio y menú en Honduras donde se encuentra accesibilidad de alimentos en cualquier temporada, dependiendo las zonas de Honduras y la agronomía (Dussaillant, 2016).

Capítulo II. Marco Teórico

2.1 Dieta mediterránea

2.1.1 Historia

La fundación de Rockfeller en 1948, realizó un estudio sobre las características sociodemográficas, económicas, sanitarias y dietéticas de 128 familias de la isla de Creta. Los aspectos relacionados con la alimentación y la nutrición fueron analizados en 1953 por el epidemiólogo Leland G. Allbaugh, quien comparó la forma de alimentarse de la isla de Creta con la de Grecia y los Estados Unidos. En esta fecha se estaban preocupando por el incremento de enfermedades cardiovasculares, la comparación de mayor incidencia en el mundo y menor en el área mediterránea (Bernabeu, 2023).

Se analizó la dieta de culturas como países mediterráneos del sur, países norte y centro de Europa, Estados Unidos y Japón donde los resultados indicaron las características saludables de la dieta habitual que consumían en aquella época los países mediterráneos, constataron que la esperanza de vida en los mismos era de las más altas del mundo y establecieron algunas consideraciones que han adquirido la condición de clásicas en la epidemiología nutricional: la relación entre colesterolemia y la ingesta de carnes y lácteos, alimentos de consumo habitual en los países nórdicos, pero poco comunes en la dieta mediterránea tradicional, y la asociación de ambas variables con las tasas de mortalidad por enfermedad coronaria (Bernabeu, 2023).

La idea de la presentación de la dieta mediterránea como Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad a la Organización de las Naciones Unidas (UNESCO) aparece en 2004, que se trataba de un concepto construido desde la medicina y que esa pretendida atemporalidad de la dieta mediterránea la limitaba al ámbito de las recomendaciones dietéticas, ya que la cultura alimentaria ha de ser concebida (Xavier, 2018).

La mítica trilogía clásica (trigo, vid y olivo) que da marco a la alimentación mediterránea es, pues, solo una parte de un todo complejo y bastante más extenso. No hay ninguna duda de que el área mediterránea constituye un espacio de mestizaje cultural. Los vegetales que constituyen la esencia de sus

cocinas son, casi todos, procedentes de otros ámbitos: los tomates, el maíz, la patata o el pimiento, americanos; el arroz, el melocotón o la naranja, asiáticos; las alcachofas, las espinacas y la berenjena, introducidas por los árabes, y así se puede seguir un largo listado del que se salvarían básicamente el trigo, la vid y los olivares de sus orígenes (Xavier, 2018).

2.1.2 Distribución nutricional

La dieta mediterránea se conoce como una dieta rica en grasas monoinsaturadas y poliinsaturadas que puede predominar hasta un 40% de la ingesta energética total, mientras que de grasa saturada un máximo de 7%. Las proteínas representan un valor de un 15% total de las calorías totales, y con la calidad de carbohidratos ricos en fibra. La abundancia y diversidad de los alimentos de origen vegetal, el consumo de frutas, verduras, hortalizas, cereales, legumbres, frutos secos y aceite de oliva como principal grasa culinaria, en sustitución de grasas saturadas y también el uso moderado de vino, distingue a la dieta mediterránea de otras dietas. Estos alimentos tienen una alta densidad de nutrientes: hidratos de carbono complejos, fibra dietética, minerales, vitaminas, especialmente antioxidantes, y componentes no nutritivos bioactivos (antioxidantes y anticancerígenos) que parecen resultar especialmente beneficiosos en la prevención de algunas enfermedades crónicas (Figura 1 en anexos) (Carbajal, s.f.).

En la región mediterránea, las personas consumen más fibra en comparación con otros países. Existe evidencia convincente de que la fibra de cereales, legumbres, verduras y frutas, tanto soluble como insoluble, ofrece varios beneficios para la salud. La fibra ayuda a prevenir el estreñimiento y la enfermedad diverticular, regula los niveles de lípidos en sangre y mejora el control glucémico. Además, la ingesta diaria de frutas y verduras se ha relacionado con un menor riesgo de enfermedades cardiovasculares, ciertos tipos de cáncer, defectos del tubo neural y cataratas (Carbajal, s.f.).

Estos alimentos contribuyen a la salud en general a través de su suministro de fibra dietética, ácido fólico, vitamina C, betacaroteno, carotenoides, oligoelementos, fitoestrógenos, polifenoles y otros compuestos fenólicos. La dieta mediterránea, que generalmente incluye varios cientos de miligramos de polifenoles por día, brinda una cantidad adecuada de folatos que pueden ayudar a reducir los niveles de homocisteína en la sangre, un factor de riesgo para enfermedades cardiovasculares, depresión y ciertos trastornos neurológicos (Serra, 2018).

Las frutas y verduras son fuentes clave de antioxidantes, así como de nutrientes esenciales y no nutrientes. Los estudios han demostrado que el consumo de frutas y verduras, junto con ciertas vitaminas como el ácido ascórbico, sigue un gradiente norte-sur, con un mayor consumo en el área mediterránea. La dieta mediterránea sirve como una valiosa referencia para obtener una combinación de antioxidantes naturales de fuentes dietéticas, que se han consumido durante décadas y tienen el potencial de reducir el riesgo en otros grupos de población. Otra ventaja de consumir regularmente frutas y ensaladas, muchas veces aliñadas con aceite de oliva, es la conservación de nutrientes, como el ácido fólico y la vitamina C, que pueden perderse durante los procesos de cocción. Además, estos alimentos contienen elementos no nutrientes que se consideran factores protectores de la salud. (Serra, 2018).

Se realizó un estudio sobre el consumo de la dieta mediterránea diario y se llegó a la conclusión de la cantidad de nutrientes que contenía, se adjunta el ejemplo de menú, donde no mencionan porciones. (Tabla 1) (Kafatos, 2017).

Tabla 1 Ejemplo Menú Mediterráneo

Ejemplo menú mediterráneo	
Desayuno	Leche entera fresca hervida con trigo molido
Merienda	Melón
Almuerzo	Habas de pescado, aceite, zumo de limón, bizcocho integral, ensalada (tomate, pepino, aceitunas, aceite de oliva, cebolla), pera, vino tinto
Merienda	Halva (miel, sésamo, almendra)
Cena	Lentejas, ensalada (tomate, pepino, aceitunas, aceite de oliva, cebolla) manzana, vino tinto, queso, pan integral

La distribución de la dieta mediterránea nos dice que son 2633 kcal, con el 45% de carbohidratos, 12% proteínas y un 42% de grasas totales donde mencionan los gramos de cada nutrientes, vitaminas, minerales y ácidos grasos, se adjunta el ejemplo de distribución de la dieta mediterránea (Tabla 2).

Tabla 2 Distribución Dieta Mediterránea

Distribución diaria dieta Mediterránea			
Nutrientes	Unidad de medida	valor	%
Energía	kcal	2633	
Carbohidrato	g	294	45
Proteína	g	77	12
Grasas totales	g	123	42
Grasa saturada	g	25	9
Grasa monoinsaturada	g	67	23
Grasa poliinsaturada	g	18	6
Grasas trans	g	0.8	0.3
Omega 6	g	9	3
Omega 3	g	0.7	0.2
Fibra	g	47	
Alcohol	g	17	
Colesterol	mg	123	
Fitoesterol	mg	267	
Calcio	mg	826	
Hierro	mg	20	
Potasio	mg	4504	
Magnesio	mg	483	
Fosforo	mg	1322	
Zinc	mg	9	
Ácido fólico	ug	559	
Vitamina A	IU	20404	
Vitamina E	mg	17	
Vitamina C	mg	258	
Tiamina	mg	2	
Riboflavina	mg	1.8	

Niacina	mg	18	
Vitamina B6	mg	2.2	
Vitamina B12	ug	2.5	

Se realizó una lista con los alimentos más comunes de la dieta mediterránea, donde se sacó el valor nutricional por cada 100 gramos de cada alimento (Tabla 3).

Tabla 1 Lista de nutrientes de los alimentos de la dieta mediterránea

Vegetales	gramos	Energía (kcal)	Proteína (g)	Lípidos (g)	Grasa saturada (g)	Grasa monoinsaturada (g)	Grasa trans (g)	Grasa poliinsaturada (g)	Omega 6 (g)	Omega 3 (g)	CO2(g)	FIBRA (g)	Vitamina A (µg)	Vitamina C (mg)	Vitamina E (mg)	Hierro (mg)	Sodio (mg)	Potasio (mg)	Fosforo (mg)	Magnesio (mg)	Calcio (mg)	Colestero (mg)	Fitoestero (mg)	Azúcar (mg)	Enz (mg)	Vitamina B1 (mg)	Vitamina B2 (mg)	Vitamina B3 (mg)	Vitamina B6 (mg)	Vitamina B9 (mg)	Vitamina B12 (mg)	Selenio	Carotenoides			
alcachofa	100	34.5	1.9	0.276	0.9	0	0	0.9	0	0	0	7.8	5.6	56.67	4.9	0.2	0.4	47	189.4	130	27	45	0	0	2.2	0.1	0.14	0.12	0.9	0.1	58.9	0	0.2	47		
espartero	100	24.2	2.53	0.33	0.046	0.066	0	0.088	0	0.03	0	4.18	3.08	87.5	11	2.5	0.77	4.1	138.4	99	17	22	0	0	24	0.99	0.4	0.11	0.11	1.38	0.06	144	0	1	524	
lenteja	100	16.6	0.82	0.16	0.04	0.03	0	0.1	0	0	0	3.65	1.96	37.7	11.8	1.2	0.2	9	22.9	24	8.3	10.6	0	0	7.5	1.03	0.16	0.07	0.04	0.9	0.33	28.8	0	0.99	1.303	
almineto	100	33.3	2.89	0.85	0.3	0.1	0	0	0	0	0	6.3	3.33	338	132	0.8	6.1	4	561	0	10.53	11.31	0	0	8	0.69	0.12	0.02	0.02	0.23	0.27	151	0	1	183	
bermeja	100	35	0.3	0.2	0.03	0.02	0	2.24	0	0	0	8.4	2.5	23	1.3	0.4	3	266.4	0	10.84	16.39	0	0	0	0	0.88	0.22	0.04	0.05	0.75	0.08	12.9	0	1	59.4	
espínaca	100	23.4	2.82	0.35	0.03	0.02	0	0.16	0	0	0	3.4	2.15	467	27.9	2	2.73	69	555.7	75	40	117	0	0	5	0.13	0.6	0.09	0.1	1.38	0.22	193.1	0	0.8	3.535	
brocoli	100	21.47	2.37	0.63	0.03	0.01	0	0.1	0	0	0	4.1	2.37	124	75	0.5	0.67	22	261.7	10	19	58	0	0	4	1.1	0.49	0.09	0.18	1.52	0.28	56.7	0	0.7	89.8	
lechuga	100	17.2	1.25	0.29	0.12	0.01	0	0.37	0	0	0	3.33	2	290.45	24.05	0.5	0.56	3	347	0	8.7	34.7	0	0	10	0.69	1	0.06	0.07	0.8	0.06	136.23	0	1	122	
remolacha	100	43.7	1.84	0.23	0.02	0.01	0	0.05	0	0	0	9.98	0.69	1.84	17.94	1.38	58	301.3	12	21	17	0	0	25	0.25	0.36	0.02	0.04	0.32	0.05	83.72	0	0.62	11		
pepino	100	16	0.7	0.1	0.07	0.01	0	0.09	0	0	0	3.8	0.5	28.7	2.9	0.3	3	152.9	11	7.3	18.45	0	0	14	0.9	0.14	0.04	0.03	0.36	0.04	7.3	0	0.8	169		
champiñones	100	20	2.9	0.3	0.05	0	0	0.16	0.03	0.12	0	3.1	0.9	48	2	0.01	0.5	5	296.1	86	9	3	0	0	4	1.98	0.52	0.08	0.4	3.6	0.1	14.9	0.04	0	0	
calabaza	100	41.4	0.9	0.18	0.04	0	0	0.12	0	0	0	7.38	2.7	1453	5.76	0.5	0.36	61	316.8	19	11.24	27.24	0	0	12	1.88	0.28	0.06	0.05	0.77	0.14	18.8	0	1.3	8.731.00	
rabos	100	19	0.9	0.2	0	0	0	0.1	0	0	0	3.2	2	2.66	20	0	0.32	57	238	31	8	39	0	0	7	0	0	0.1	0.05	0.05	6	0.09	6	0	0	2.66
Frutas	gramos	Energía (kcal)	Proteína (g)	Lípidos (g)	Grasa saturada (g)	Grasa monoinsaturada (g)	Grasa trans (g)	Grasa poliinsaturada (g)	Omega 6 (g)	Omega 3 (g)	CO2(g)	FIBRA (g)	Vitamina A (µg)	Vitamina C (mg)	Vitamina E (mg)	Hierro (mg)	Sodio (mg)	Potasio (mg)	Fosforo (mg)	Magnesio (mg)	Calcio (mg)	Colestero (mg)	Fitoestero (mg)	Azúcar (mg)	Enz (mg)	Vitamina B1 (mg)	Vitamina B2 (mg)	Vitamina B3 (mg)	Vitamina B6 (mg)	Vitamina B9 (mg)	Vitamina B12 (mg)	Selenio	Carotenoides			
uva	100	48.19	0.47	0.39	0.05	0.01	0	0.05	0	0	0	12.08	0.86	1.3	7.4	0.66	0.15	2	125.2	0	4	4	0	0	8.13	0.6	0.04	0.02	0.37	0.16	2.68	0	0.1	69		
sandía	100	30	0.65	0.15	0.1	0	0	0.1	0	0	0	7.5	0.4	36.9	9.4	0.1	0.15	2	116.25	11	8.2	6.72	0	0	2	2.65	0.19	0.03	0.03	0.24	0.07	2.5	0	0.4	151	
frasa	100	32.5	0.77	0.3	0.09	0.06	0	0.24	0	0	0	7.85	2.05	27.5	60	0.23	0.4	1.4	156.05	16	13.26	21.47	0	0	0.01	2.3	0.22	0.03	0.05	0.79	0.06	24.5	0	1.3	19	
narajón	100	29.52	0.57	0.06	0.03	0.05	0	0.08	0	0	0	7.38	1.5	7.5	33.1	0.2	0.08	1.4	113.16	5	15.2	41	0	0	2.77	0.15	0.08	0.04	0.48	0.06	18.7	0	1.3	39.41		
limón	100	51.75	0.9	0.45	0.1	0	0	0.4	0	0	0	12.45	2.55	15.6	82.8	1.5	0.37	4	288.3	0	14.93	24.11	0	0	4.6	0.16	0.02	0.04	0.16	0.12	32.47	0	0.6	37.73		
manzana	100	39.46	0.22	0.14	0.06	0.15	0	0.11	0	0	0	10.15	1.8	3.8	4.46	0.2	0.14	1.2	88.1	9.1	5.6	5.5	0	0	32	5.74	0.13	0.04	0.03	0.13	0.06	2.23	0	1.4	14.95	
plátano	100	60	0.75	0.25	0.12	0.04	0	0.09	0	0	0	15.15	1.75	38	4	0.1	0.25	1	369	14	36.4	7.3	0	0	16	4.31	0.22	0.05	0.07	0.98	0.36	13.1	0	1.4	27.94	
plátano	100	49.6	0.56	0.08	0	0.1	0	0.1	0	0	0	12.96	1.36	6.13	15.36	0	0.4	2.1	111.76	14	16.9	14.5	0	0	4	2.05	0.13	0.08	0.03	0.39	0.08	10.24	0	0.55	36.8	
pera	100	47	0.3	0.1	0.01	0.02	0	0.04	0	0	0	11.5	2.5	1.3	3.4	0.43	0.2	2.1	101.2	9.9	8.4	9.6	0	0	8	7.57	0.23	0.02	0.03	0.2	0.02	5.8	0	0.59	16.2	
higo	100	66.25	0.75	0.125	0.09	0.1	0	0.22	0	0	0	17	2.62	12.6	1.75	0.1	0.37	1.3	208.75	20	20	54	0	0	31	5.47	0.24	0.05	0.05	0.64	0.11	5.37	0	1.6	48	
mandarina	100	37.4	0.55	0.22	0.02	0.03	0	0.04	0	0	0	9.35	1.26	75.9	50.6	0.2	0.22	1.1	125.12	10	10.41	34.53	0	0	0	1.18	0.09	0.06	0.03	0.41	0.08	5.6	0	2.4	54.61	
melocotón	100	41.68	0.63	0.6	1	1	0	1	0	0	0	6.05	4.9	5.7	22	0	0.74	1	78	2	2.4	10	0	0	0	3.35	0.13	0.02	0.74	1	2.4	10	0	0.1	34.2	
arándano	100	50.8	1	0.2	0.02	0.06	0	0.08	0	0	0	10.3	1.9	17.7	8.85	0.6	0.42	1.3	194	12	8.78	7.95	0	0	10	1.42	0.09	0.02	0.04	1	0.02	2.67	0	1.2	92.05	
Cereales	gramos	Energía (kcal)	Proteína (g)	Lípidos (g)	Grasa saturada (g)	Grasa monoinsaturada (g)	Grasa trans (g)	Grasa poliinsaturada (g)	Omega 6 (g)	Omega 3 (g)	CO2(g)	FIBRA (g)	Vitamina A (µg)	Vitamina C (mg)	Vitamina E (mg)	Hierro (mg)	Sodio (mg)	Potasio (mg)	Fosforo (mg)	Magnesio (mg)	Calcio (mg)	Colestero (mg)	Fitoestero (mg)	Azúcar (mg)	Enz (mg)	Vitamina B1 (mg)	Vitamina B2 (mg)	Vitamina B3 (mg)	Vitamina B6 (mg)	Vitamina B9 (mg)	Vitamina B12 (mg)	Selenio	Carotenoides			
arroz integral	100	360	7.25	0.5	0.61	0.55	0	0.83	0	0	0	79.5	2.22	0	0	1.2	1	10	238	24	110	9	0	0	0	1.6	0.41	0.09	6.6	0.28	49	0	10	1		
pan integral	100	268	9.6	4	0.54	0.41	0	1.16	1.08	0.08	0	50.4	4.4	0	0	0.6	4	583.2	0	76	312	0	0	0	0	1.8	0.34	0.09	5.53	0.12	116	0	35	0		
avena	100	365	16	6.5	1.45	2.55	0	2.86	0	0	0	67	10	0	0	0.48	4	355	95	129	52	0	0	0	0	3.2	0.67	0.17	3.37	0.96	33	0	7.1	0		
cebada	100	345	11	2.5	0.5	0.3	0	0.7	0	0	0	76.5	10.5	3.8	0.2	0.8	2	6.5	61.2	99.2	8.7	27	0	0	0	2.4	0.15	0.06	5.2	0.1	23	0	4	3.8		
cuscús	100	118	4	0.2	0	0.1	0	0	0	0	0	24	3.4	0	0	0	0.4	5.2	395	57	0	8.6	0	0	0	0	0.16	0.08	2.4	0	0	0	0	0		
pasto fresco	100	288	11.2	2.4	0.23	0.19	0	0.65	0	0	0	54.8	0	0	0	0.1	3.2	26	296	0	48	15.2	0	0	0	1.21	0.09	0.06	4.4	0.11	176	0	62.2	0		
trigo	100	350	14	0	0.03	0	0	0.08	0	0	0	12.75	1.95	0.87	17	0	0.28	4.9	428	9.7	21	7.2	0	0	0	0.17	0.34	0.11	0.05	1.7	0.22	14.6	0	1.5	2	
Leguminosas	gramos	Energía (kcal)	Proteína (g)	Lípidos (g)	Grasa saturada (g)	Grasa monoinsaturada (g)	Grasa trans (g)	Grasa poliinsaturada (g)	Omega 6 (g)	Omega 3 (g)	CO2(g)	FIBRA (g)	Vitamina A (µg)	Vitamina C (mg)	Vitamina E (mg)	Hierro (mg)	Sodio (mg)	Potasio (mg)	Fosforo (mg)	Magnesio (mg)	Calcio (mg) </															

Alimento	gramos	Energía (kcal)	Proteína (g)	Lípidos (g)	Grasa saturada (g)	Grasa monoinsaturada (g)	Grasa trans (g)	Grasa poliinsaturada (g)	Omega 6 (g)	Omega 3 (g)	CHO(g)	FIBRA (g)	Vitamina A (µg)	Vitamina C (mg)	Vitamina E (mg)	Hierro (mg)	Sodio (mg)	Potasio (mg)	Fosforo (mg)	Magnesio (mg)	Calcio (mg)	Colestero (mg)	Fitoestero (mg)	Azúcar (mg)	Zinc (mg)	Vitamina B1 (mg)	Vitamina B2 (mg)	Vitamina B3 (mg)	Vitamina B6 (mg)	Vitamina B9 (mg)	Vitamina B12 (mg)	Selenio	Carotenoides	
ADA																																		
Almendra	100	73.1	12.58	1.02	0.3	0.2	0	0.2	0	0	2.55	0	88.74	0	0.4	13.7	55.76	314	0	51	45.22	34	0	0	1.2	0.03	0.21	4.17	0.14	16	1	24.82	0	
Añón	100	141.9	21.1	4.95	0.2	0.1	0	0.2	0	0	0	0	648.76	0	6.3	0.99	38.28	230	0	27	8.25	51	0	0	0.7	0.02	0.11	18.78	0.47	7	4	36.3	0	
Bogavante	100	83.5	15.9	1.91	0.24	0.45	0	0.67	0	0	0.7	0	21	3	1.5	1	270	220	220	24	61	89	0	0	1.6	0.13	0.09	3.42	0.06	16	0.95	130	0	
Merluza	100	38.63	8.4	0.46	0.35	0.43	0	0.46	0	0.5	0	0	5.03	0	3	0.35	39.5	294	0	25.1	6.08	67	0	0	0.37	0.09	0.09	8.53	0.16	12.3	1.1	7.1	0	
Caracal	100	82.14	17.76	0.66	0.13	0.1	0	0.3	0	0	0	0	11.7	2	0	0.44	54.16	352	127	24	16.42	34	0	0	0.4	0.04	0.06	5.15	0.22	8	1.2	33	0	
Camaron	100	91.02	15.54	1.3	0.3	0.4	0	0.6	0	0	3.1	0	9.99	0	13.1	0.66	43.5	221	0	69	31.7	185	0	0	1.1	0.02	0.02	3.2	0.06	5	1.9	44.8	0	
Calamar	100	91	15.5	1.33	0.41	0.1	0	0.5	0	0	3.1	0	9.99	0	2.4	0.66	43.5	280	0	37.84	31.7	167.5	0	0	1.08	0.07	0.15	7.04	0.08	5.12	1.31	44.84	0	
Mejillón	100	86	11.8	2.2	0.59	0.26	0	0.51	0	0	3.6	0	47.6	3.2	0.85	4	283.2	282	480	32	25.8	136	360	0	1.8	0.16	0.22	3	0.08	33	8	44.4	0	
Costa	100	81.13	9.44	2.2	0.42	0.13	0	0.28	0	0	4.9	0	80.9	0	0.8	5	105.6	184	120	32	8.2	123	277	0	2.2	0.22	0.2	2.95	0.22	7	15	76.8	0	
Salmon	100	166.5	19.98	10.6	2.1	3.7	0	3.39	0	0	0	0	15.3	0	2.23	0.33	58.6	336	30	35.8	11.65	46.1	0	0	0.72	0.2	0.15	3.17	0.73	22.45	3.93	36.63	0	
Languido	100	34	7.5	0.5	1.3	0.3	0	0.5	0	0	0	0	4.5	0	0.5	0.4	35.1	309	0	39.3	5.4	56.4	0	0	0.48	0.08	0.09	6.28	0.6	9.35	0.93	63	0	
Jardín	100	157	18	9.4	2.64	2.9	0	3.19	0	0	0	0	31.05	0	1.38	3.97	490.86	360	0	35.1	37.35	73.8	0	0	0.89	0.02	0.23	9.57	0.96	8.7	28.4	53.3	0	
Trocha	100	119.7	20.5	3.42	1.7	2	0	2.2	0	0	0	0	18.81	0	1.67	0.57	304.95	480	30	29.47	66.87	67.2	0	0	1.39	0.07	0.07	8.45	0.48	9.44	5.12	12.54	0	
Gallina	100	232	17.3	1.9	5.99	7.44	0	3.92	0	0	0	0	53	13.5	2	0	1.25	43.5	196	0	18.7	17.75	72	0	0	1	0.09	0.14	6.4	0.32	8	0.31	8.5	0
Pavo	100	157	20.18	8.5	2.17	2.99	0	2.44	0	0	0	0	57.72	1.55	2	0	2.9	1.11	53.2	247	0	20	11.76	74	0	2.4	0.1	0.38	10.57	0.46	16	2	29.98	0
Huevo	100	162	12.6	12.1	3.3	4.5	0	1.8	0	0	0.6	0	372.2	122.2	0	1.9	1.6	123.2	147	110	12.1	46.6	420	0	2	0.11	0.37	3.33	0.12	53.2	2.1	27.8	10	
Aceite y oleaginosas	gramos	Energía (kcal)	Proteína (g)	Lípidos (g)	Grasa saturada (g)	Grasa monoinsaturada (g)	Grasa trans (g)	Grasa poliinsaturada (g)	Omega 6 (g)	Omega 3 (g)	CHO(g)	FIBRA (g)	Vitamina A (µg)	Vitamina C (mg)	Vitamina E (mg)	Hierro (mg)	Sodio (mg)	Potasio (mg)	Fosforo (mg)	Magnesio (mg)	Calcio (mg)	Colestero (mg)	Fitoestero (mg)	Azúcar (mg)	Zinc (mg)	Vitamina B1 (mg)	Vitamina B2 (mg)	Vitamina B3 (mg)	Vitamina B6 (mg)	Vitamina B9 (mg)	Vitamina B12 (mg)	Selenio	Carotenoides	
Aceite olivo virgen	100	899	0	100	14	74	0	8.8	0.76	0	0	0	0	0	5.1	0	0	0	0	0	0	0	221	0	1	1	1	0	1	0	0	1	0	
Avellana	100	553.68	19.2	48.98	4.07	45	0	8.61	9403	60	17.6	0	4.8	3	0.7	3.8	6	636	17	156	226	0	120	0	2.1	0.39	0.21	3.83	0.59	71	0.39	0	29	
Nuez	100	744.37	9.99	77.77	6.66	46.6	0	21.11	11	6430	14.44	0	1	1.4	0.7	2.91	1.11	441	346	158	98	0	108	2.31	3.09	0.34	1.12	0.53	538	98	0	0	12	
Almendras	100	547.8	22.41	54.76	4.15	35.69	0	10.79	123.24	0.033	4.15	0	0	1.48	3.71	4.15	733	481	270	269	0	143	3.35	3.12	0.2	1.13	3.61	0.13	44	0	0	1		
acehuna negra	100	184	1.2	20	2	15.2	0	1.2	3.5	6	20	0.14	1.5	55	432	24	22	64	0	225	0	0	0	0	0	0.1	0.1	1	0	0	0.9	0	0	
acehuna verde	100	183.04	1.24	19.96	2.08	14.97	0	0.83	11.9	89	3.32	4.8	48	0.07	1.46	1.77	54	432	17	22	64	0	225	0	0.51	0.03	0.05	0.77	0.03	10.4	0	0	48	
Pistacho	100	572	21	45.82	5.64	24.53	0	13.34	11.25	0.212	28.28	10.3	13	3	ene-00	4.03	6	1007	469	109	107	0	110	7.74	107	0.69	0.23	1.37	1.12	51	0	0	159	
Lacteos	gramos	Energía (kcal)	Proteína (g)	Lípidos (g)	Grasa saturada (g)	Grasa monoinsaturada (g)	Grasa trans (g)	Grasa poliinsaturada (g)	Omega 6 (g)	Omega 3 (g)	CHO(g)	FIBRA (g)	Vitamina A (µg)	Vitamina C (mg)	Vitamina E (mg)	Hierro (mg)	Sodio (mg)	Potasio (mg)	Fosforo (mg)	Magnesio (mg)	Calcio (mg)	Colestero (mg)	Fitoestero (mg)	Azúcar (mg)	Zinc (mg)	Vitamina B1 (mg)	Vitamina B2 (mg)	Vitamina B3 (mg)	Vitamina B6 (mg)	Vitamina B9 (mg)	Vitamina B12 (mg)	Selenio	Carotenoides	
Yogurt griego	100	139	6.4	10.2	6.75	2.4	0.21	0.28	0.23	0.05	5.39	11	121	1	0.38	0.3	71	150	0	12	150	11	0	0	0.5	0.03	0.36	1.6	0.05	6	0.2	2	0	
Queso ricotta o requesón	100	101	12.31	4.3	2.05	1.16	0	0.14	0	0	3.3	13	20	1	0	0.3	239	88	0	9	95	13	0	0	0.6	0.03	0.25	2.95	0.08	27	2	4	14	
queso fresco blanco	100	145	15.25	7	7.3	2.4	0	0.3	0	0	5	0	70	0	0.6	0.8	1.09	152	0	24	290	40	0	0	3.2	0.08	0.31	4.2	0.07	16	0.4	9	0	
BEBIDAS	gramos	energía	etanol	Proteína (g)	Lípidos (g)	Grasa saturada (g)	Grasa monoinsaturada (g)	Grasa trans (g)	Grasa poliinsaturada (g)	Omega 6 (g)	Omega 3 (g)	CHO(g)	FIBRA (g)	Vitamina A (µg)	Vitamina C (mg)	Vitamina E (mg)	Hierro (mg)	Sodio (mg)	Potasio (mg)	Fosforo (mg)	Magnesio (mg)	Calcio (mg)	Colestero (mg)	Fitoestero (mg)	Azúcar (mg)	Zinc (mg)	Vitamina B1 (mg)	Vitamina B2 (mg)	Vitamina B3 (mg)	Vitamina B6 (mg)	Vitamina B9 (mg)	Vitamina B12 (mg)	Selenio	Carotenoides
vinos tintos	100	85	10.6	0.23	0	0	0	0	0	0	0	2.4	0	0	0	0	0.9	4	93	12	11	7.6	0	0	0	0.05	0.01	0.02	0.09	0.02	1	0.01	0.2	0
Condimentos	gramos	Energía (kcal)	Proteína (g)	Lípidos (g)	Grasa saturada (g)	Grasa monoinsaturada (g)	Grasa trans (g)	Grasa poliinsaturada (g)	Omega 6 (g)	Omega 3 (g)	CHO(g)	FIBRA (g)	Vitamina A (µg)	Vitamina C (mg)	Vitamina E (mg)	Hierro (mg)	Sodio (mg)	Potasio (mg)	Fosforo (mg)	Magnesio (mg)	Calcio (mg)	Colestero (mg)	Fitoestero (mg)	Azúcar (mg)	Zinc (mg)	Vitamina B1 (mg)	Vitamina B2 (mg)	Vitamina B3 (mg)	Vitamina B6 (mg)	Vitamina B9 (mg)	Vitamina B12 (mg)	Selenio	Carotenoides	
hoja laurel	100	353	7.61	8.36	2.28	1.64	0	2.29	0	0	48.67	26.3	0	46.5	0	43	23	535	0	120	834	0	0	0	3.7	0.01	0.43	2	1.74	180	0	2.8	0	
Albahaca	100	23	3.15	0.64	0.04	0.08	0	0.1	0.073	0.335	2.65	1.6	364	18	748	3.17	4	295	56	64	177	0	106	0.3	0.83	3.17	0.03	0.07	0.9	0.15	68	0	0	264
Merca	100	67	3.75	0.94	0	0	0	0	0	0	6.89	8	0.21	31.8	5	5.08	31	569	73	1.17	243	0	13	0	1.11	0.08	0.27	2.67	0	0	0	0		
Pimienta negra	100	280	0	3.3	0.98	1.02	0	1.13	0	0	38.31	26.5	19.17	0	11.2	44	1261	0	190	439	0	83	0	0	1.4	0.11	0.24	1.1	0.34	0	0	0	0	
Especias de aino	100	267	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	3	3	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	
Comino	100	375	17.8	22.27	1.53	34	0	3.27	3.1	0.17	44.24	18.5	1270	7.7	333	66.36	168	1789	499	366	931	0	165	2.25	4.8	0.62	0.32	4.57	0.43	10	0	0	763	
Ajo	100	119	4.3	0.23	0.05	0.09	0	0.1	0	0	24.3	12	1	14	0.1	1.2	19	446	0	24.1	17.8	0	0	0	0.89	1.1	0.16	0.02	1.02	0.32	4.			

2.1.3 Beneficios y contraindicaciones a la salud humana

La dieta mediterránea juega un papel fundamental en la prevención de enfermedades cardiovasculares demostrando tener efectos favorables sobre los niveles de lipoproteínas, la vasodilatación del endotelio, la resistencia a la insulina, el síndrome metabólico, la capacidad antioxidante, la mortalidad miocárdica y cardiovascular e incidencia de cáncer en pacientes obesos y en aquellos con infarto de miocardio previo (Serra, 2018).

En esta dieta predominan los alimentos de origen vegetal, como frutas, verduras, legumbres, aceite de oliva, cereales y frutos secos. El aporte de producto animal es moderado e incluye carnes blancas, pescado, lácteos. El modelo de esta dieta es sano y la adherencia a este patrón se relaciona con la reducción en la mortalidad global y en la incidencia de eventos cardiovasculares (Martínez, 2019).

El aceite de oliva se caracteriza por su abundancia en ácido oleico, el ácido graso monoinsaturado más abundante en la naturaleza. El interés nutricional surgió cuando se observó que al sustituir a los ácidos grasos saturados se reducía el colesterol LDL al igual que con los poliinsaturados, pero sin influir negativamente en el colesterol HDL (Urquiaga et al., 2017).

La dieta mediterránea considera el consumo de alimentos ricos en fibra dietética ya que disminuyen el riesgo de eventos cerebrovasculares, esto se debe a que la fibra disminuye la absorción de grasas y azúcares los alimentos, lo que contribuye a regular los niveles de colesterol y glucosa plasmática (Urquiaga et al., 2017).

Esta dieta también promueve un alto consumo de pescado y mariscos, que se caracteriza por una adecuada proporción de ácidos grasos omega-6/omega-3, teniendo un impacto positivo que otras dietas occidentales donde una alta ingesta de ácidos grasos omega – 6 determina mayor producción de

citoquinas proinflamatorias y factores procoagulantes que aumentan riesgo de enfermedades crónicas (Urquiaga et al., 2017).

Contraindicaciones

A pesar de que la dieta mediterránea es generalmente considerada saludable también puede tener algunas contraindicaciones para ciertas personas como, por ejemplo:

- Enfermedad renal crónica: Las personas con esta enfermedad pueden tener restricciones en su consumo de alimentos ricos en potasio, como plátanos y espinacas, que son comunes en la dieta mediterránea.
- Alergias o intolerancias alimenticias: Pueden tener dificultades para seguir la dieta mediterránea debido a ingredientes como trigo y productos lácteos, que pueden causar reacciones adversas en algunas personas.
- Enfermedades cardiovasculares o niveles altos de colesterol: La dieta mediterránea puede ser alta en grasas saturadas debido al consumo de aceite de oliva y productos lácteos lo cual puede ser problemático para las personas con estas condiciones.

Aunque la dieta mediterránea es ampliamente reconocida como saludable, es importante tomar en cuenta las contraindicaciones individuales y consultar a un profesional de la salud antes de hacer cambios significativos en la alimentación.

2.1.4 Relación y diferencias con otras dietas

- Dieta DASH (Dietary Approaches to Stop Hypertension)

Su objetivo principal es reducir la hipertensión arterial. La base de esta rutina son las frutas y verduras, así como granos enteros, pescado, carne de pollo, frijoles y frutos secos como las nueces. Sin embargo, a diferencia de la dieta mediterránea, la dieta DASH aconseja el consumo de lácteos desnatados o bajos en grasa, la reducción del sodio y de alimentos con azúcares añadidos y

de carne roja. Asimismo, también limita el consumo de grasa saturada y grasas trans, y aconseja aumentar la ingesta de potasio, magnesio, calcio, proteínas y fibra (Méndez, 2018).

Estudios han demostrado que la dieta DASH puede reducir la presión arterial en tan solo dos semanas. La dieta también puede reducir los niveles de lipoproteínas de baja densidad (LDL) en la sangre. La presión arterial alta y los niveles elevados de colesterol LDL son factores de riesgo importantes para la enfermedad cardíaca y los accidentes cerebrovasculares (Mayo Clinic, 2021).

- Dieta Vegetariana

Las dietas veganas y vegetarianas favorecen el consumo de alimentos de origen vegetal. De forma general tienen una menor densidad energética, menor contenido de grasa saturadas, azúcares, fibra, potasio, vitamina C y fitonutrientes (carotenoides, compuestos fenólicos y azufrados) que han demostrado diferentes beneficios para la salud. Se ha señalado que las dietas vegetarianas incluidas las veganas, son dietas saludables y nutricionalmente adecuadas que pueden proporcionar beneficios para la salud y ayudar en la prevención de algunas enfermedades (González-Rodríguez et al., 2022).

El seguimiento de las dietas vegetarianas o veganas se ha asociado con la disminución de algunos factores de riesgo para el desarrollo de las ECV. En una revisión sistemática y metaanálisis de Yokoyama et al., 2022, se demostró que los vegetarianos tuvieron concentraciones menores de colesterol sérico total y de LDL en comparación con los no vegetarianos. Asimismo, en un metaanálisis realizado por Yokoyama se constató que los veganos y los vegetarianos tienen unas cifras bajas de presión arterial sistólica y diastólica, así como una menor prevalencia de hipertensión en comparación con sujetos no vegetarianos (González-Rodríguez et al, 2022).

Un estudio realizado en la cohorte del estudio prospectivo EPIC-Oxford encontró que el riesgo de incidencia de enfermedad isquémica fue inferior en vegetarianos que en personas que consumían carne. No obstante, el riesgo de

desarrollar ictus en general y de ictus hemorrágico fue mayor en vegetarianos que en consumidores de carnes. En un metaanálisis de 13 ensayos controlados y aleatorizados sobre la eficacia de la dieta vegana en diferentes factores de riesgo de la ECV se concluyó que actualmente no hay información para evaluar el efecto de la dieta vegana en la aparición de enfermedades cardiovasculares, pues existen resultados contradictorios (González-Rodríguez et al, 2022).

- Dieta cetogénica

La dieta cetogénica se caracteriza por un alto consumo de grasas (60-70%), bajo consumo de carbohidratos (10-20%) y un consumo moderado de alimentos que contienen proteínas (20 %). Específicamente, para seguir esta dieta, es importante evitar los carbohidratos ricos en azúcar y almidón como el pan, la pasta, el arroz y las patatas, la leche y la mayoría de las frutas, con la excepción de una pequeña cantidad de frutos rojos como las moras, frambuesas, fresas y arándanos (García, 2021).

El plan de alimentación de la dieta cetogénica tiene muchas ventajas para la quema de grasa eficaz, pero también para mejorar los problemas digestivos, la energía y la resistencia física, así como el rendimiento mental. De hecho, muchos nutricionistas recomiendan esta dieta (según un estudio de un paciente) como una forma de perder peso y mejorar la diabetes tipo 2 y el síndrome metabólico. La dieta cetogénica pone al cuerpo en un estado metabólico llamado cetosis, en ambos casos, la pirámide está diseñada para ayudar en la elección de productos a consumir, sin reglas fijas sobre cuánto comer (García, 2021).

En relación con los beneficios cardiovasculares, estas dietas demuestran ser efectivas para la hipertensión. Esta eficacia podría ser debida a que las dietas bajas en carbohidratos corrigen anomalías del metabolismo de la glucosa descendiendo la presión sanguínea y los niveles de la glucosa e insulina. Esta conexión se basa en el hecho de que la insulina juega un papel importante en la regulación de la presión sanguínea, ya que los niveles de insulina son la principal causa de hipertensión asociada a la obesidad (Pérez-Guisado, s. f.).

- Dieta estadounidense

La dieta americana consiste en un excesivo consumo de calorías, carbohidratos refinados, grasas de origen animal y grasas agregadas sin contenido nutricional en cereales integrales. Este tipo de alimentación es uno de los principales factores de riesgo para el desarrollo de enfermedades crónico-degenerativas como sobrepeso y obesidad, diabetes mellitus II, hipertensión, así como otras afecciones cardíacas y cáncer (Trofolog, 2020).

Actualmente la dieta de la población americana consiste en el consumo de grandes cantidades de alimentos y bebidas con alto contenido en azúcares y grasas añadidos, que a su vez carece de variedad y cantidad de alimentos ricos en nutrientes. Debido a este patrón de hábitos alimentarios las enfermedades crónicas asociadas a la mala alimentación se encuentran entre las primeras causas de mortalidad y morbilidad en EE.UU (Trofolog, 2020).

A lo largo de los años la alimentación de la población estadounidense ha ido sufriendo cambios de una dieta basada en verduras, frutas, granos enteros y alimentos de origen animal se ha transformado a una dieta en la cual el exceso de sodio, grasas saturadas y azúcares añadidos ha tomado la mayor parte de su alimentación, debido a que la mayor parte de tiempo se encuentran trabajando u ocupados en otras actividades, por lo que recurren a alimentos enlatados, congelados o bien comida rápida. Este estilo de alimentación ha provocado que las enfermedades crónico-degenerativas aumenten y cada vez sean más comunes en este país (Trofolog, 2020).

2.1.5 Principales enfermedades metabólicas que se benefician de la dieta Mediterránea

La dieta mediterránea es conocida por sus numerosos beneficios para la salud, especialmente en relación con las enfermedades metabólicas. Estas son algunas de las principales enfermedades metabólicas que pueden beneficiarse de la dieta mediterránea:

Enfermedad cardiovascular: La dieta mediterránea se asocia con un riesgo reducido de enfermedad cardíaca, incluida la enfermedad de las arterias coronarias, ataques cardíacos y accidentes cerebrovasculares. Hace hincapié en consumir grasas saludables (como aceite de oliva y pescado graso), cereales integrales, frutas, verduras, legumbres, frutos secos y semillas, al tiempo que limita los alimentos procesados, las carnes rojas y las grasas saturadas. El énfasis de la dieta en las grasas monoinsaturadas y los ácidos grasos omega-3 puede ayudar a reducir los niveles de colesterol, reducir la inflamación, mejorar la función de los vasos sanguíneos y promover la salud del corazón (MOL, 2019).

Diabetes tipo 2: Se ha descubierto que la dieta mediterránea es beneficiosa para las personas con diabetes tipo 2. Promueve el control del peso, mejora la sensibilidad a la insulina y ayuda a controlar los niveles de azúcar en la sangre.

El enfoque de la dieta en alimentos integrales, granos ricos en fibra, legumbres y frutas y verduras frescas puede ayudar a regular los niveles de glucosa en sangre. Además, la dieta mediterránea desaconseja el consumo de bebidas azucaradas, snacks procesados y cereales refinados, que se asocian con un mayor riesgo de desarrollar diabetes tipo 2 (MOL, 2019).

Obesidad: La dieta mediterránea ha demostrado ser eficaz para controlar y prevenir la obesidad. Promueve una ingesta equilibrada y variada de alimentos densos en nutrientes al tiempo que desalienta el consumo de alimentos altamente procesados y densos en calorías. El alto contenido de fibra de la dieta, que proviene de cereales integrales, frutas y verduras, puede aumentar la saciedad y ayudar a controlar el peso. Además, la inclusión de grasas saludables del aceite de oliva y frutos secos puede proporcionar una sensación de saciedad y satisfacción (MOL, 2019).

Síndrome metabólico: El síndrome metabólico es un grupo de condiciones que incluyen presión arterial alta, azúcar en sangre alta, exceso de grasa abdominal y niveles anormales de colesterol. Se ha descubierto que la dieta mediterránea es eficaz para reducir el riesgo y la gravedad del síndrome metabólico. Su énfasis en alimentos integrales, proteínas magras y grasas

saludables puede ayudar a mejorar la resistencia a la insulina, disminuir la presión arterial, reducir la inflamación y controlar el peso, todos los cuales son factores clave en el desarrollo del síndrome metabólico (MOL, 2019).

2.2 Alimentación del hondureño

2.2.1 Canasta básica

La canasta básica de alimentos es el “Mínimo alimentario conformado por un conjunto de alimentos básicos, en cantidades apropiadas y suficientes para satisfacer por lo menos las necesidades energéticas y proteínicas de la familia u hogar de referencia” (INE, 2021).

Pero además de cubrir los requerimientos, es necesario que exista una relación nutricionalmente razonable entre las distintas fuentes alimentarias de energía. Los alimentos seleccionados para la canasta básica alimentaria (CBA) deben ser de uso común, bajo costo y mantener las combinaciones usualmente empleadas por la población, es decir, que respondan a los hábitos, la lógica y a bases científicas (INCAP, s. f.).

Debe proveer suficientes kilocalorías y proteínas para cubrir las necesidades promedio de la población más un 10% para cubrir las desigualdades de distribución en el hogar y las pérdidas por el manejo de los alimentos. La distribución de las proteínas, grasas y carbohidratos al contenido total de energía de los alimentos propuestos debe ser acorde a las recomendaciones propuestas por el Instituto de Nutrición de Centro América y Panamá (INCAP): proteínas 10-15% del contenido energético total (kilocalorías), grasas 20-25%, y carbohidratos 60-70% (INCAP, s. f.).

2.2.2 Que alimentos conforman la canasta básica

Lista de producto contenidos en la CBA: lácteos: crema, queso, leche pasteurizada, leche natural, leche en polvo, carnes: pollo limpio, cerdo/costilla, res/tajo, res/costilla, pescado blanco, huevos/gallina frijoles/rojos, cereales: arroz/segunda clase, tortilla/maíz, pan, azúcar/blanca, grasas: manteca vegetal,

aceite vegetal, verduras: repollo, tomate, cebolla, papas, yuca, frutas: naranja, banano, plátano, otros: café, sal, fresco botella, salsa de tomate (INE, 2021).

La canasta básica varía de país en país, ya que esta depende de los hábitos alimenticios y de consumo de cada lugar buscando con estos productos satisfacer las necesidades nutricionales de una persona, garantizar el acceso a la CBA es fundamental para mejorar la calidad de vida de las personas, en general, la canasta básica alimentaria incluye alimentos como arroz, frijoles, leche, huevos, carne, pescado, frutas, verduras, pan y otros productos básicos.

2.2.3 Costo de la canasta básica en Tegucigalpa y Comayagua

El costo de la CBA es calculado por el Instituto Nacional de Estadísticas (INE) con la metodología conceptualizada por la Secretaria Comunal de Planificación y Coordinación (SECPLAN) en 1991 que utilizó como insumo la estructura de la Encuesta de ingresos y gastos de 1977 y la información poblacional del Censo de Población y Vivienda de 1988 y estudios especializados para determinar el requerimiento calórico de un individuo promedio en base a una población de referencia.

Costo CBA: Se utiliza como insumo los precios promedios ponderados de los 30 productos de la canasta básica de alimentos contenidos en la investigación económica que realiza el Banco Central de Honduras para la medición periódica de las variaciones de precios del Índice de Precios al Consumidor (IPC) para el área urbana y el área rural. Para junio de 2021, el costo de la canasta básica de alimentos fue de L. 1,914.6 en el área urbana y 1,436.3 en el área rural (INE, 2021.).

2.2.4 Aporte nutricional de la canasta básica

Dentro de la canasta básica hay variedad de alimentos, dentro de ellos se encuentran los más comunes, que se clasifican como macronutrientes, dentro de las fuentes de proteína se encuentra el huevo, se trata de un alimento de gran valor nutritivo por su riqueza en minerales como el selenio, fósforo, y vitaminas dentro de ellas A, D, B2, B12, ácido pantoténico y niacina, también otra buena

opción que está dentro de la canasta básica es el pescado blanco por su contenido de (péptidos, selenio, yodo, vitamina D y colina) es una buena opción que se encuentra en el país (Pascual et al, 2019).

Dentro de los carbohidratos y legumbres está el maíz y los frijoles rojos que son ricos en fibra, un metaanálisis comprobó que el consumo de 100g de legumbres (4 veces/semana) se asociaba a un descenso del 14% del riesgo de enfermedad cardíaca coronaria (Pascual et al, 2019).

Dentro de las verduras se encuentra lo que es el tomate, una verdura muy común en la alimentación hondureña, no cabe duda de que se encuentra dentro de las verduras que contienen muchos beneficios en la dieta mediterránea como vitamina C, potasio, ácido fólico y vitamina K. También contienen pequeñas cantidades de otros nutrientes, como la vitamina E, polifenoles, vitaminas del complejo B y minerales como el calcio y el magnesio (González & Periago, 2016).

Tabla 2 Información nutricional de los alimentos de la canasta básica

VEGETALES																																	
ALIMENTO	Energía (kcal)	Proteínas (g)	Lípidos	Grasa saturadas	Grasa monoinsaturadas	Grasa trans	Grasa poliinsaturada	Omega 6	Omega 3	CHO (g)	Fibra (g)	Vitamina A (g)	Acido ascórbico	Vitamina E	Hierro (g)	Sodio (g)	Potasio	Fosforo	Magnesio	Calcio	Coolesterol	Fitoesterol	Azucar	Zinc	Vitamina B1	Vitamina B2	Vitamina B3	Vitamina B6	Acido fólico	Vitamina B12	Selenio	Carotenoides	
Tomate rojo	16.6	0.83	0.16	0.04	0.03	0	0.1	0	0	8.65	1.16	217	11.8	1.2	0.2	9	221.8	24	8.3	10.6	0	0	7.5	1.82	0.16	0.07	0.04	0.9	0.13	28.8	0	0.99	1.302
Peplio	24	1.21	0.18	0.02	0.01	0	0.09	0	0	5.3	2.3	0	0	0	0.56	1	18	244	23	15	47	0	11	3.2	0.18	0.15	0.02	0.8	0.09	75	0.15	1	0.98
Cebolla amarilla	160	0.83	0.05	0	0	0	0	0	0	8.61	2.71	0	0	0	0.28	1	182	34	9	15	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	385
FRUTAS																																	
Naranja	29.52	0.57	0.08	0.03	0.05	0	0.08	0	0	7.38	1.5	7.5	33.1	0.2	0.08	1.4	113.16	5	15.2	41	0	0	2.77	0.15	0.08	0.04	0.48	0.06	18.7	0	1.2	39.41	
Banano	90	0.75	0.25	0.12	0.04	0	0.09	0	0	15.5	1.75	38	6	0.1	0.25	1	269	14	36.4	7.3	0	0	16	4.31	0.21	0.05	0.07	0.98	0.36	13.1	0	1.4	227.94
CEREALES																																	
Arroz de grano blanco	204	1.1	1	0.1	0.4	0	0.8	0	0	44.9	4.4	0	0	0.0001	0.2	0	129	0	124	0	0	0	0	0.3	0	0.1	0.04	1.03	0	0	1	0	
Pan moldeado blanco	266	7.6	3.2	0.72	0.68	0	1.36	0	0	50.6	2.4	0	0	0.001	3.7	681	100	99	23	2.03	0	0	5.7	0.74	0.46	0.33	4.3	0.08	86	0	28	86	
Papa	56	1.4	0.1	0	0.03	0	0.04	0.06	0	12.44	2.5	0.9	11	55	3.24	10	413	38	23	30	7.3	0	0.17	0.35	0.02	0.04	1.03	0.32	0	14.6	1.5	5.2	
Juice	100	1.38	0.28	0.07	0.08	0	0.05	0	0	38.06	1.8	0	21	0	0.27	14	30	0	3	13	0	0	4.3	0.34	0.09	0.05	0.85	0.09	1	0	0.8	0	
Plátano maduro	122	1.30	0.3	0.14	0.01	0	0.07	0	0	31.89	2.30	5.6	18	0	0.6	3	499	3	37	3	0	0	11.5	0.14	0.05	0.05	0.99	0.1	0	0	1.1	0	
Arroz	360	6.61	0.58	0.58	0.16	0	0.18	0	0	79.34	1.4	0	0	0	4.36	1	86	108	35	9	0	0	0	1.2	0.01	0	1.6	0.01	9	0	10	9	
Spaguetis	100	4.37	4.11	0	0	0	0	0	0	11.5	0	0.28	1.9	0	1.03	280	2.17	57	0	29	7	0	0	0	0	0	0	0	0	0	9	0	
LEGUMBRES																																	
Frijoles	71	4.07	0	0	0	0	0	0	0	13.3	7.4	0.01	7.3	0	1.61	0.254	281	71	0	21	0	0	0	0	0.16	0.06	0.58	0	0	0	0	0	
ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL																																	
Lomo de res	166	20.6	8.8	4.06	4.13	0.38	0.61	0	0	1.1	0	0	0	1.9	1.5	90	0	0.1	0	36	0	0	3.6	1.9	0.002	0.007	0	0	1.3	1.9	13	0	
Costilla de res	274	17.51	12	7.7	8.2	0	0.7	0	0	0	0	0	0	1.87	0.56	305	168	0	10	68	0	0	3.85	3.11	0	0	0	0	0	3.13	16.5	0	
Huevo	102	12.6	9.94	3.19	3.81	4.0	1.39	1.8	0	0.77	0.6	22.7	0.07	1.0	1.83	140	134	191	12	53	42.3	0	0	1.13	1.29	0.48	0.07	1.64	5.5	1.29	2.1	27.8	
Pecado Blanco	206	18.4	13.89	3.26	5.46	0	3.31	0	0	0	0	0.33	0	0	1.83	390	317	270	76	12	70	0	0	0.83	0.18	0.31	9.08	0.4	0	8.73	0	0	
Pollo entero	117	20	9.7	2.63	4.37	0	1.82	1.502	0	0	0	0	0	0	0	64	248	198	22	13	110	0	0	1	0	0.15	10.4	0.3	10	0	3.6	0	
ACEITE Y OLEAGINOSAS																																	
Acete vegetal	884	100	100	12.95	27.58	0	54.6	0	0	0	0	0	0	0.001	0	0	0	0	0	0	0	0	0.09	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Manteca vegetal	884	0	100	2.2	33	0	40.6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
LACTEOS																																	
Leche pasteurizada	40	3.22	3.25	1.87	1.81	0	0.19	0	0	4.52	0	28	0	0	0.03	40	143	91	10	11	10	0	0	0.04	0	0.21	0.11	0.04	0	0.44	1.4	28	
Leche en polvo	486	26.32	26.71	16.74	7.52	0	0.67	0	0	38.42	0	0	9	0	0.47	371	1330	776	85	912	97	0	0	0.28	1.21	0.65	0.3	0	3.25	7.4	140		
Mantequilla	345	2.05	26.37	23.03	411	0	1.37	0	0	2.79	0	32.2	1	0	38	75	62	7	65	137	0	0	0	0.02	0.11	0.04	0.03	4	0.18	1	143		
Densos fresco	165	13.4	20.3	0	3.3	4.9	0	3.8	0	2.3	0.6	0	0	0	1.2	0	375	0	783	0	410	0	0	0.02	0.43	0.15	0	0.12	0	2.1	27.8		
BEBIDAS																																	
Cafe	1	0.12	0	0	0.01	0	0	0	0	0	0	0	0	0.01	0	0	49	3	3	2	0	0	0	0.03	0.01	0.08	0.19	0	22	0	4.9	0	
Jugo natural	54	0	0	0	0	0	0	0	1.7	13.2	0	25.4	25.4	0	0	61	122	7	5	3	0	0	12.11	0.2	0.002	0.006	1	0	0.1	0	1	0	
CONDIMENTOS																																	
Sal yodada	0.2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.33	38700	0	0	0	1	24	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
AZÚCARES																																	
Azúcar blanca	384	0	0	0	0	0	0	0	0	99.1	0	0	0	0	0.1	0.3	2.2	3	0.2	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0.3	0
Salsa de tomate	97	1.74	0.38	0.05	0.06	0	0.15	0	0	25.08	0.3	100	15	0	0.5	1144	382	33	0.26	18	0	0	7	33	0.26	0.01	0.47	1.5	0.15	0	0	0.8	0

(Canasta básica alimentaria, 2023) .

2.3. Principales enfermedades metabólicas en población hondureña

Un estudio que realizó la Universidad Nacional Autónoma de Honduras en el año 2018 en la ciudad de San Pedro Sula sobre la diabetes tipo 1 obtuvieron:

Resultados de pacientes pediátricos de 12 a 17 años con 364 días de edad con diagnóstico de diabetes mellitus tipo 1 que acudieron a la consulta externa de endocrinología pediátrica del Hospital Mario Catarino Rivas de enero 2017 a junio 2018, y pacientes de igual edad con enfermedad crónica diferente a diabetes mellitus tipo 1, pacientes captados en la Consulta Externa de Endocrinología Pediátrica del Hospital Mario Catarino Rivas, en el periodo de enero 2017 a junio 2018, seleccionando los controles en una relación 1:1, y eliminando los pacientes adheridos al tratamiento aplicándoles previamente el test de Morisky-Green, de los cuales 32 fueron diabéticos y 32 no diabéticos, resultando 4 adheridos a su tratamiento los cuales fueron excluidos del estudio, obteniendo una población total de 60 pacientes (Velásquez, 2018).

En el año 2019 la Universidad Tecnológica Centroamericana realizó un estudio de un total de 498 participantes aceptaron ser parte del estudio, incluyendo estudiantes, docentes y colaboradores administrativos de la misma, con el fin de detectar Síndrome Nefrótico, la frecuencia de obesidad abdominal fue mayor en las mujeres encuestadas (20.0%), cuando se comparó con los hombres (15.2%).

En contraste, el porcentaje de hombres con una presión arterial elevada fue mayor, al compararse con las mujeres encuestadas, no hubo diferencia significativa entre los hombres y mujeres encuestados, con una glicemia mayor a 100 mg/dL. Cuando se sumaron las condiciones de riesgo para síndrome metabólico hubo un porcentaje mayor de hombres que presentó uno o más condiciones de riesgo que pueden desencadenar en el síndrome metabólico (SM9 al compararse con el porcentaje de mujeres encuestadas (38.4% vs 32.1%) se concluyó que los factores que predisponen son un estilo de vida sedentario, sobrepeso y obesidad (Lourdes María, 2019).

Con los pocos estudios que se han realizado en Honduras en el estudio realizado por Hall y col. en la ciudad de El Progreso, Yoro, reportó que el 49.6% de la población general y 70.5% de los pacientes hipertensos presentaron SM; 4 y en la consulta externa de medicina interna del Hospital Escuela, se encontró que un 62.5% de hipertensos, 60% de los diabéticos y 98% de los que padecían

ambas enfermedades, desarrollaron síndrome metabólico. En Honduras el síndrome metabólico se convierte en un verdadero problema de salud pública (Josué, Jessica, 2014).

En Honduras no se cuenta con estadísticas a nivel nacional, pero se realizó una investigación en junio del 2006 en la consulta externa de medicina interna de los pacientes atendidos en el Hospital Escuela Universitario, encontrando que estaba presente este síndrome en 60% de los pacientes diabéticos, 62% de los pacientes hipertensos y en 98% de los pacientes que cursaban con ambas patologías (Josué, Jessica, 2014).

Según la Revista Médica Hondureña (2014), el Dr. Josué García y la Dra. Jessica Alemán de acuerdo con la revisión definieron y concluyeron que:

El síndrome metabólico aumenta el riesgo cinco veces para desarrollar diabetes mellitus 2 debido a la predisposición a la disfunción de las células beta secundario a la lipotoxicidad. Las enfermedades cardiovasculares en hombres producen un incremento del dos veces más de riesgo y de un incremento de 4 veces más para enfermedad cardíaca atal.

Por lo tanto, llevar un estilo de vida saludable involucrando alimentos que se asemejen a la dieta mediterránea podría ser una gran ayuda para la población hondureña, ya que dentro de Honduras existe una gran prevalencia de enfermedades metabólicas que podría disminuir la tasa de acuerdo con el poco estudio y evidencia que se encuentra.

2.4. Alimentos de la mediterránea en Honduras y su temporada

Pescados y mariscos: camarón, calamar, salmón, trucha, la sardina que se da entre julio y noviembre, el portal de OSPESCA (Organización del Sector Pesquero y Acuícola del Istmo Centroamericano) da a conocer la temporada de pesca del atún se da de abril-mayo.

Verduras: tomate, berenjena, espinaca, brócoli, remolacha, zanahoria, champiñones, pimiento concentra su producción en los meses de noviembre a enero, pepino se mantiene todo el año, para fines de exportación es de noviembre a enero.

Frutas: uva, pera, dátiles, higo, mandarina y melocotón, fresa, naranja, kiwi, manzana, el melón en Choluteca y Valle son de los departamentos que más se

dedican a la producción entre los meses de abril a septiembre, donde más calor hace, sandía es una fruta que se vende en Honduras todo el año, pero se vende más en la época de verano del país, el banano es una fruta que se encuentra en Honduras todo el año, debido que es el país con las mejores condiciones para producirlo y un país donde han habido grandes industrias bananeras, piña se puede consumir todo el año en Honduras. Los departamentos con mayor producción de piña son La Paz, Intibucá, Cortés, Atlántida, Copán y Ocotepeque. Aceites y oleaginosas: avellana, nueces, almendras, nuez, mostaza a finales del verano después de la cosecha y hasta finales de septiembre y aceitunas finales de otoño o comienzos de invierno.

Cereales, tubérculos y leguminosas: arroz siembras en los meses de mayo-julio y cosechas en los meses de octubre-diciembre (Rodríguez, 2019), pan integral, avena, cebada, pasta, patatas, garbanzo, guisante, lentejas, camote el clima hondureño permite producirlo todo el tiempo.

Alimentos de origen Animal: huevos, lácteos bajo en grasa, pavo, gallina.

Tabla 5 Alimentos de la mediterránea en Honduras

ALIMENTO	UNIDAD	PRECIO	TAMAÑO	
			GRANDE	MEDIANO O PEQUEÑO
VERDURAS Y LEGUMBRES				
PEREJIL	MAZO	LPS. 7.00		
AJO	4 UNIDADES	LPS. 20.00		
APIO	MAZO	LPS. 7.00	LPS. 5.00	
ARBEJA CHINA	LIBRA	LPS. 20.00		
AYOTE	PEDAZO		LPS. 10.00	
BERENGENA	UNIDAD	LPS. 7.00	LPS. 5.00	
BRÓCOLI	UNIDAD	LPS. 23.00	LPS. 21.00	LPS. 19.00

CAMOTE	LIBRA	LPS. 10.00		
CEBOLLA AMARILLA	LIBRA	LPS. 12.00		
CEBOLLA ROJA	MAZO	LPS. 40.00	LPS. 35.00	LPS. 30.00
CHILE NATALI	UNIDAD	LPS. 4.00	LPS. 3.00	
COLIFLOR	UNIDAD	LPS. 30.00	LPS. 25.00	LPS. 20.00
CHILE MORRÓN	UNIDAD	LPS. 40.00		LPS. 13.00
CULANTRO DE CASTILLA	MAZO	LPS. 8.00		
ELOTE DULCE	UNIDAD	LPS. 5.00		
CULANTRO DE PATA	MAZO	LPS. 6.00		
JILOTE	UNIDAD	LPS. 10.00		
LECHUGA DE CABEZA	UNIDAD	LPS. 18.00	LPS. 16.00	LPS. 14.00
FRIJOLES TIERNOS	LIBRA	LPS. 15.00		
PAPA	LIBRA	LP.S 15.00		
PATASTE	UNIDAD	LPS. 10.00		
REMOLACHA	MAZO	LPS. 15.00		
TOMATE MANZANO	LIBRA	LPS. 15.00		
REPOLLO	UNIDAD	LPS. 35.00	LPS. 30.00	
TOMATE PERA	LIBRA	LPS. 12.00		
YUCA	LIBRA	LPS. 10.00		
ZANAHORIA	LIBRA	LPS. 8.00		
ZAPAYO	UNIDAD	LPS. 8.00		
PIPIANES	UNIDAD	LPS. 7.00	LPS.5.00	
VÍSCERAS DE RES				
BOFE	LIBRA	LPS. 5.00		
VASO	UNIDAD	LPS. 15.00		
COLA DE RES	LIBRA	LPS. 50.00		

CORAZÓN	LIBRA	LPS. 34.00		
HÍGADO	LIBRA	LPS. 35.00		
HUEVOS DE TORO	LIBRA	LPS. 40.00		
LENGUA SIN AGAYAS	LIBRA	LPS. 60.00		
MONDONGO CON PATAS	LIBRA	LPS. 30.00		
MONDONGO SIN PATAS	LIBRA	LPS. 50.00		
UBRE	LIBRA	LPS. 15.00		
RIÑONES	UNIDAD	LPS. 15.00		
CARNE DE CERDO				
COSTILLA DE CERDO	LIBRA	LPS. 58.00		
CHULETA	LIBRA	LPS. 58.00		
TAJO DE CERDO	LIBRA	LPS. 58.00		
CARNE DE RES				
COSTILLA DE RES	LIBRA	LPS. 65.00		
TAJO DE RES	LIBRA	LPS. 78.00		
CARNE MOLIDA	LIBRA	LPS. 78.00		
AGUJAS DE LOMO DE RES	LIBRA	LPS. 68.00		
POLLO CADERA/ENTERO/MEN	LIBRA	LPS. 26.50		
POLLO/ENTERO/MEN	LIBRA	LPS. 26.50		
PECHUGA CON ALA	LIBRA	LPS. 35.00		
PECHUGA SIN ALA	LIBRA	LPS. 35.00		
PIERNA CON MUSLO	LIBRA	LPS. 31.00		
ALAS	LIBRA	LPS. 58.00		
MENUDOS	LIBRA	LPS. 19.00		
PATAS DE POLLO	LIBRA	LPS. 19.00		
PIERNA DE POLLO	LIBRA	LPS. 36.00		
PECHUGA DESHUESADA	LIBRA	LPS. 70.00		
LONJA	LIBRA	LPS. 35.00		
PIERNA ENTERA	LIBRA	LPS. 56.00		
MARISCOS				

PESCADO ROJO PARGO	LIBRA	LPS. 70.00		
FILETE DE CURVINA	LIBRA	LPS. 150.00		
FILETE ROJO	LIBRA	LPS. 80.00		
CAMARÓN COLA VERDE	LIBRA	LPS. 135.00		
CAMARÓN TIGRE	LIBRA	LPS. 80.00		
CAMARÓN JUMBO	LIBRA	LPS. 200.00		
PESCADO BLANCO	LIBRA	LPS. 35.00		
CANGREJO	UNIDAD	LPS. 25.00		
JAIBA	LIBRA	LPS. 35.00		
CURILES	DOCENA	LPS. 60.00	LPS. 50.00	
CARACOL	LIBRA	LPS. 140.00		
PESCADO CURVINA	LIBRA	LPS. 80.00		
PESCADO TILAPIA	LIBRA	LPS. 55.00		
CABEZA DE PESCADO	LIBRA	LPS. 30.00		
FILETE BASA	LIBRA	LPS. 75.00		
FILETE TILAPIA	LIBRA	LPS. 110.00		
PESCADO SECO DEL ATLÁNTICO	LIBRA	LPS. 170.00		
DERIVADOS DE LA LECHE				
QUESO SEMI SECO	LIBRA	LPS. 74.00		
QUESO AHUMADO	LIBRA	LPS. 90.00		
QUESO CREMA	LIBRA	LPS. 54.00		
QUESO FRIJOLERO	LIBRA	LPS. 74.00		
QUESO SIN SAL	LIBRA	LPS. 54.00		
QUESILLO DE JUGO	LIBRA	LPS. 52.00		
QUESO CON CHILE	LIBRA	LPS. 54.00		

MANTEQUILLA ESCURRIDA	LIBRA	LPS. 36.00		
MANTEQUILLA CREMA	LIBRA	LPS. 30.00		
MANTEQUILLA RALA	LIBRA	LPS. 30.00		
CUAJADA	LIBRA	LPS. 54.00		
REQUESÓN	LIBRA	LPS. 32.00		
FRUTAS				
AGUACATE HASS	UNIDAD	LPS. 20.00	LPS. 15.00	
COCOS SECOS	UNIDAD	LPS. 14.00		
COCO DE AGUA	UNIDAD	LPS. 14.00		
LIMÓN INDIO	UNIDAD	LPS. 3.00		
LIMÓN PERSA	UNIDAD	LPS. 4.00		
MARACUYÁ	UNIDAD	LPS. 6.00		
SANDÍA	UNIDAD	LPS. 60.00	LPS. 50.00	LPS. 40.00
BANANO MADURO	LIBRA	LPS. 8.00		
BANANO VERDE	LIBRA	LPS. 8.00		
MÍNIMO VERDE	UNIDAD	LPS. 5.00		
FRESA	LIBRA	LPS. 65.00		
NARANJA VICTORIA	UNIDAD	LPS. 70.00		
PAPAYA	UNIDAD	LPS. 60.00	LPS. 50.00	LPS. 40.00
PIÑA AZUCARON	UNIDAD	LPS. 45.00	LPS. 40.00	
PLÁTANOS MADUROS	UNIDAD	LPS. 9.00	LPS. 7.00	LPS. 5.00
NARANJA VALENCIA	UNIDAD	LPS. 100.00		
CIRULA TURCA		LPS. 25.00		
MARAÑÓN	UNIDAD	LPS. 2.00		
GUAYABA		LPS. 15.00	LPS. 10.00	LPS. 7.00
MANGO PESPIRE		LPS. 3.00		
GRANOS BÁSICOS Y OTROS				
FRIJOL ROSADO LIMPIO	MEDIDA	LPS. 90.00		

ACEITE GRANEL	LIBRA	LPS. 24.00		
HUEVO CARTÓN		LPS. 110.00	LPS. 105.00	LPS. 98.00
RASPADURA DE DULCE		LPS. 35.00		
FRIJOL ROJO		LPS. 85.00		

En esta tabla se colocaron los precios de la lista oficial de precios máximos del viernes 19 y sábado 20 de mayo del 2023 de la feria agropecuaria y artesanal de Tegucigalpa, en el estadio nacional.

Capítulo III. Metodología

3.1 Tipo de estudio

Revisión bibliográfica

Bases de datos consultadas

Pubmed

Google académico

Scielo

Revisiones COCHRANE

INE

3.2 Criterios de inclusión y exclusión

a. Criterios de inclusión

Artículos relacionados al tema de interés

Estudios publicados menores a diez años

Estudios en inglés o español.

b. Criterios de exclusión

Información mayor a diez años

Estudios publicados en idioma diferente al inglés o español

Estudios no relacionados al tema.

3.3 Palabras claves y variables de estudio

Buscar artículo que menciona dieta mediterránea, canasta básica, agricultura hondureña

Las variables y operacionalización de la adecuación de la canasta básica alimentaria a la dieta mediterránea en la población hondureña implicarían los siguientes pasos:

1. Detallar los alimentos disponibles de la agricultura hondureña. Este paso implicaría identificar los tipos de alimentos que se cultivan y producen en Honduras, que pueden diferir de los que se encuentran en los países mediterráneos.
2. Examinar el contenido y costo de la canasta básica hondureña actual. Esto implicaría analizar la dieta actual de la población hondureña y

determinar el contenido nutricional y el costo de los alimentos que se consumen comúnmente.

3. Proponer una canasta básica basada en la dieta mediterránea. Este paso implicaría crear una lista de alimentos que se encuentran comúnmente en la dieta mediterránea y adaptarlos al contexto hondureño.
4. Elaborar una lista de intercambio de la dieta mediterránea en el territorio hondureño. Esto implicaría identificar sustitutos locales para los alimentos mediterráneos que pueden ser difíciles de encontrar o pagar en Honduras. Siguiendo estos pasos, sería posible idear un enfoque culturalmente adaptado a la dieta mediterránea que aborde las barreras específicas de la población y promueva la adherencia a largo plazo, mejorando la calidad de la dieta y reduciendo el riesgo de enfermedades no transmisibles y problemas de salud.

3.4 Plan de análisis

En el cuadro se puede ver de donde provienen las fuentes, años, tema y las palabras claves de cada sitio en el que se encontró información relevante para nuestra revisión bibliográfica.

#	Fuente	Año	Tema	URL	PALABRA CLAVE
1	UNIVERSIDAD AUTONOMA DE HONDURAS	2017	Factores de riesgo asociados a mala adherencia al tratamiento en adolescentes con diabetes mellitus tipo 1	http://www.bvs.hn/TMVS/pdf/TMVS68/pdf/TMVS68.pdf	Factor de riesgo, diabetes mellitus, síndrome metabólico, recomendación dietética
2	Cambridge Core	2018	Se recomienda un patrón dietético equitativo	https://www.cambridge.org/core/journals/public-health-nutrition/article/are-recommended-dietary-patterns-equitable/1D8830FCBD08BC304BCAF24BECB1453C	Dieta mediterránea Adaptación cultural
3	Desarrollo económico	2020	Canasta Básica Alimentaria	https://sde.gob.hn/proteccion-al-consumidor/boletines/	Dieta mediterránea
4	INCAP	2021	Canasta basica	http://www.incap.int/sisvan/index.php/es/areas-tematicas/herramientas-operacionales-de-apoyo/canasta-basica	Canasta básica

5	INE	2021	Canasta básica de alimentos	https://www.ine.gob.hn/V3/imag-doc/2021/12/Canasta-básica.pdf	Canasta básica
6	Innovare revista de ciencia y tecnología	30 de diciembre 2019	Cuidando a la comunidad universitaria: un programa para la detección y prevención del síndrome metabólico	https://www.camjol.info/index.php/INNOVARE/article/view/9059/10300	Peso Estilo de vida Presión arterial
7	Buena vida	28 de febrero 2018	Dieta mediterránea vs. vegetariana: ¿cuál es mejor para el corazón?	https://www.clarin.com/buena-vida/dieta-mediterranea-vs-vegetariana-mejor-corazon_0_HJAbo0fuf.html	Aceite de oliva Baja en calorías LDL
8	Scielo	2016	Evidencia actual sobre los beneficios de la dieta mediterránea en salud	https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-98872016000800012	Dieta mediterránea, enfermedad cardiovascular, diabetes, síndrome metabólico
9	Revista fac	1 de marzo 2017	Prevalencia de síndrome metabólico en adolescentes estudiantes de un colegio público de Honduras	https://www.revistafac.org.ar/ojs/index.php/revistafac/article/view/327/218	Hiperglicemia Hiperlipidemia Diabetes mellitus
10	OPS	2017	Enfermedad cardiovascular	https://www.paho.org/es/temas/enfermedades-cardiovasculares	Actividad física Cáncer Sobrepeso
11	Revista médica de Honduras	2014	Síndrome metabólico Una epidemia en la actualidad	http://www.bvs.hn/RMH/pdf/2014/pdf/Vol82-3-2014-10.pdf	Síndrome metabólico Diabetes mellitus riesgo cardiovascular

12	Revista federación argentina de cardiología	15/1/2017	Prevalencia de síndrome metabólico en adolescentes estudiantes de un colegio público de Honduras	Paz, E. F. H., Cerna, L. V. E., Gonzales, B. J. R., Rodriguez, D. A. R., & Ferez, A. C. B. de. (2017). Prevalencia de síndrome metabólico en adolescentes estudiantes de un colegio público de Honduras. <i>Revista de la Federación Argentina de Cardiología</i> , 46(1), 32-36.	Hiperglicemia Diabetes mellitus Enfermedad cardiovascular hiperlipidemia
13	OPS	2018	Enfermedades cardiovasculares	Enfermedades cardiovasculares—OPS/OMS Organización Panamericana de la Salud. (s. f.). Recuperado 24 de agosto de 2023, de https://www.paho.org/es/temas/enfermedades-cardiovasculares	
14	Revista médica de Honduras	2014	SÍNDROME METABÓLICO: UNA EPIDEMIA EN LA ACTUALIDAD	Zaldivar, J. A. G., & Soriano, J. I. A. (2014). SÍNDROME METABÓLICO: UNA EPIDEMIA EN LA ACTUALIDAD. <i>REV MED HONDUR</i> , 82(3).	Síndrome metabólico
15	Tienda keto blog	2022	Dieta mediterránea vrs dieta cetónica	<i>DIETA MEDITERRÁNEA VS. DIETA CETOGÉNICA</i> . (s. f.). TiendaKeto.es. Recuperado 24 de agosto de 2023, de https://tiendaketo.es/blogs/keto-blog/dieta-mediterranea-1%c2%ba-parte	Dieta mediterránea Dieta cetogénica Keto
16	Nutrición hospitalaria org	28/7/2022	Beneficios y riesgos de las dietas vegetarianas	González-Rodríguez, L. G., Lozano-estevan, M. D. C., Salas-González, M. D., Cuadrado-Soto, E., & Loria Kohen, V. (2022). Benefits and risks of vegetarian diets. <i>Nutrición Hospitalaria</i> . https://doi.org/10.20960/nh.04306	
17	Fat secret	2017	Información nutricional banano	<i>Calorías en plátano e información nutricional</i> . (s. f.). Recuperado 24 de agosto de 2023, de https://www.fatsecret.es/calor%C3%ADas-nutrici%C3%B3n/gen%C3%A9rico/banano	
18	Fit nutrición +entrenamiento	2023	Lomo de vaca	<i>Información Nutricional: Lomo de vaca FIIT Experiencia Fitness Nutrición + Entrenamiento</i> . (s. f.). Recuperado 24 de agosto de 2023, de https://www.nutricionyentrenamiento.fit/alimento-fiiit/198-lomo/	

19	OPS	2021	Las enfermedades del corazón siguen siendo la principal causa de muerte en las Américas	https://www.paho.org/es/noticias/29-9-2021-enfermedades-corazon-siguen-siendo-principal-causa-muerte-americas	Enfermedades cardiovasculares Enfermedad cardíaca isquémica
20	Frontiers	2022	Pruebas de traducción, adaptación cultural, confiabilidad y validez de una versión china de la Escala de Dieta Mediterránea Autoadministrada	https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fnut.2022.831109/full	Diabetes mellitus Dieta mediterránea
21	Fat secret España	2023	Calorías en Banano e Información Nutricional	https://www.fatsecret.es/calor%C3%ADas-nutrici%C3%B3n/gen%C3%A9rico/banano	
22	FIIT Fitness Nutrición Entrenamiento.	2015	Lomo de vaca	https://www.nutricionyentrenamiento.fit/alimento-fiiit/198-lomo/	
23	SOCIEDAD ESPAÑOLA DE DIETETICA Y CIENCIAS DE LA ALIMENTACION	2014	Dieta mediterránea - Avances en alimentación y dietética	https://nutricion.org/wp-content/uploads/2019/04/Dieta-Mediterranea-Avances-2014.pdf	Obesidad Sobrepeso Cultura
24	MDPI	2018	Transferencia de la dieta mediterránea. que es y que no es la dieta mediterránea	https://www.mdpi.com/2072-6643/9/11/1226	Dieta mediterránea Nutrición Epidemiología
25	Pubmed	2019	La dieta mediterránea como ejemplo de sostenibilidad alimentaria y nutricional: un enfoque multidisciplinar]	https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30070130/	Dieta mediterránea Enfermedades

26	Scielo	2020	La dieta mediterránea como ejemplo de una alimentación y nutrición sostenibles: enfoque multidisciplinar	https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112018000700017	Salud cardiovascular Dieta mediterránea
27	THE GERONTOLOGICAL SOCIETY OF AMERICA	2020	Beneficios para la Salud de la Dieta Mediterránea: Mecanismos Metabólicos y Moleculares	https://academic.oup.com/biomedgerontology/article/73/3/318/4736301	Salud Dieta mediterránea DM2 Síndrome Metabólico
28	Instituto nacional de trofología	2018	DIETA AMERICANA ESTÁNDAR (STANDARD AMERICAN DIET)	https://academiadenutricion.mx/dieta-americana-estandar-standard-american-diet/	Salud Alimentos
29	Scielo	2019	Origen, componentes y posibles mecanismos de acción de la dieta mediterránea	https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-98872017000100012&lng=en&nrm=iso&tlng=en	Dieta mediterránea Salud
30	Revista Iberoamericana de Viticultura, Agroindustria y Ruralidad	2021	La construcción del patrimonio cultural inmaterial de carácter alimentario y sus retos en el área mediterránea: el caso de la Dieta Mediterránea	https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=469554838001	Dieta mediterránea Alimentación
31	Nature reviews endocrinology	2023	Etiología y epidemiología global de la diabetes mellitus tipo 2 y sus complicaciones	https://www.nature.com/articles/nrendo.2017.151	DM2 Obesidad Sobrepeso

3.5 Matriz metodológica

Título de la Investigación	Preguntas de Investigación		Objetivos		Hipótesis		Variables	Indicadores	Instrumento
	Principal	Secundarias	General	Específicos	Nula	Alternativa			
Adaptación cultural de la dieta mediterránea en la población hondureña.	¿Cuáles son las alternativas de alimentos que existen en el país que proporcionen un valor de dieta mediterránea?	¿Cuáles son los principales componentes de la dieta mediterránea y cómo se pueden adaptar a la cultura alimentaria de la población hondureña?	Adaptar la canasta básica a la dieta mediterránea en la población de Honduras.	1. Detallar los alimentos disponibles de la agricultura hondureña.			Acceso	Identificar las barreras específicas de la población para la adherencia a la dieta mediterránea. Examinar la dieta actual de la población para establecer una línea de base.	Investigación
Adaptación cultural de la dieta mediterránea en la población hondureña.				2. Examinar el contenido y costo de canasta básica hondureña actual.			Acceso	Investigar los precios de los alimentos más comunes que se consumen en los mercados de Comayagua y Tegucigalpa.	Investigación
Adaptación cultural de la dieta mediterránea en la población hondureña.				3. Proponer una canasta básica basada en la dieta mediterránea			Acceso	Proponer una canasta básica de alimentos basada en la dieta mediterránea culturalmente apropiada para la población hondureña.	Investigación

Resultados

1. Comparación dieta mediterránea y canasta básica

Verduras

En el estudio se comparó la cantidad de verduras que se obtuvo en la lista de la canasta básica con el ejemplo de los alimentos más utilizados en la dieta mediterránea y se concluyó que solo el 7.6% de las verduras de la canasta básica se encuentran en la dieta mediterránea, donde la canasta básica debería tener más opciones de verduras ya que beneficiaría a la población a cumplir sus requerimientos de micronutrientes. Según las recomendaciones, se recomiendan más de dos porciones de frutas por tiempo de comida.

Frutas

Se comparó la lista de opciones de frutas de la canasta básica con la lista que se encontró en el ejemplo de la dieta mediterránea, se concluyó que las 2 frutas que da la canasta básica se encuentran en la lista mediterránea, la comparación da un 15% de las frutas se encontraron en la canasta básica y la dieta mediterránea. Según las recomendaciones se recomiendan 1-2 porciones de frutas por tiempo de comida, para poder cumplir con los requerimientos de fibra, vitaminas y minerales.

Cereales

Se comparó la lista de opciones la lista de opciones de cereales de la canasta básica con la lista se encontró en el ejemplo de la dieta mediterránea se concluyó que los 2 cereales que da la canasta básica se encuentran en la lista mediterránea, la comparación da un 28.5% de los cereales que se encontraron en la canasta básica y la dieta mediterránea. Con esta comparación los alimentos de la canasta básica no llegarían a las porciones sugeridas según en una dieta mediterránea que son de 4-6 porciones al día y que sean porciones integrales.

Leguminosas

Se comparó la lista de opciones la lista de opciones de leguminosas de la canasta básica con la lista se encontró en el ejemplo de la dieta mediterránea se concluyó que las 2 leguminosas que dan la canasta básica se encuentran en la lista mediterránea, la comparación da un 40% de las leguminosas que se encontraron en la canasta básica y la dieta mediterránea. Con esta comparación los alimentos

de la canasta básica si llegaran a las porciones sugeridas según en una dieta mediterránea que son de 2 o más porciones al día.

Aceites

Se comparó los aceites de la dieta mediterránea con los de la canasta básica y se concluyó que solo un 71% puede cubrir con los requerimientos de la dieta mediterránea.

Alimentos de origen animal

Se comparó la lista que contiene la dieta mediterránea con la de la canasta básica se concluyó que solo un 6.25% se puede contar con los requerimientos que establece la dieta mediterránea teniendo como opción pescado macarela en la canasta básica.

Lácteos

Al comparar la lista de intercambio con la dieta mediterránea y la canasta básica se cuenta con un 25% de los lácteos que se encontraron, siendo este el queso fresco blanco, lo cual es una sola opción que contiene así no se llega a las recomendaciones diarias de lácteos que serían 3.

Bebidas

Las bebidas de la dieta mediterránea dan una comparación del 0% de bebida en relación con la bebida que se incluye en la canasta básica hondureña.

Azúcares

Se compararon ambas dietas y se concluyó que tienen un 0% de relación ya que en la dieta mediterránea no cuenta con azúcares.

Condimentos

Se comparó la dieta mediterránea con la canasta básica y hubo un 0% relación ya que no incluye sal yodada.

La lista de intercambio se adaptó con los alimentos comunes de la dieta mediterránea. Se investigó otras opciones que no salían en la lista, pero que son accesibles para la población hondureña y se puede consumir para llegar a las recomendaciones de la distribución nutricional de dieta mediterránea (Tabla 6).

Tabla 3 Lista intercambio alimento hondureño

Lista alimentos dieta mediterránea	Lista intercambio alimentos hondureños que pueden ser equivalentes
Vegetales	
Alcachofa Espárrago Tomate Pimientos Berenjena Espinaca Brócoli Lechuga Remolacha Pepino Champiñones Zanahoria Nabos	Habichuelas Pepino Chile morrón Ayote Berros Cebolla Acelgas Calabaza Rábano
Frutas	
Uva Sandía Fresa Naranja Kiwi	Moras Naranja Melón Zapote Guayaba

Manzana Plátano Piña Pera Higos Mandarina Melocotón Arándanos	Durazno Zarzamora Granda Mango Papaya Lichas Mamey Pitaya
Cereales	
Arroz integral Pan integral Avena Cebada Cuscús Pasta fresca Patatas	Tortilla de maíz Papa Amaranto Yuca Camote
Leguminosas	
Garbanzo Alubias Guisantes Lentejas cocidas Judías	Lentejas Soya Frijol
AOA	
Almeja Atún Bogavante Merluza Bacalao Camarón Calamar Mejillón	Pescado macarela Róbalo Res magro

Ostra Salmón Lenguado Sardina Trucha Gallina Pavo Huevo	
Aceites y oleaginosas	
Aceite olivo virgen Avellana Nuez Almendras Aceituna negra Aceituna verde Pistacho	Aceite de aguacate Aceite de almendra Aceite de canola Aceite de girasol 70% con ácido oleico Coco
Lácteos	
Yogurt griego Queso ricota Queso fresco blanco	Yogurt natural Leche Requesón Cuajada Queso sin sal
Bebidas	
Vino tinto	Jugo de uva Té de menta Infusiones
Condimentos	

Hoja laurel	Paprika
Albahaca	Perejil
Menta	Tomillo
Pimienta negra	Canela
Especia de anís	Cúrcuma
Comino	Jengibre
Ajo	Cilantro
Mostaza	

Ejemplo Menú Mediterráneo-hondureño

Dieta de 2633 Kcal

Distribución de macronutrientes:

	Porcentaje	Kilocalorías	Gramos
Hidratos de Carbono	45 %	1184.85 Kcal	296.2 g
Lípidos	42 %	1105.86 Kcal	122.9 g
Proteínas	13 %	342.29 Kcal	85.6 g

Distribución de equivalentes

Alimento	Eq	Kcal	Proteínas	Lípidos	HCO
Verduras	6	150	0	0	24
Frutas	4	240	0	0	60
Cereales sin Grasa	8	569	0	0	120
Leguminosas	3	360	24	3	60
AOA Bajo Aporte de Grasa	1	55	7	3	0
AOA Moderado Aporte de Grasa	4	300	28	20	0
Leche Semidescremada	2	220	18	8	24
Aceites sin Proteína	14	630	0	70	0
Aceites con Proteína	3	210	12	15	9
	Suma	2734 Kcal	89 g	119g	297 g
	Meta	2633 Kcal	85.6 g	122.9 g	296.2 g
	Adecuación	103.8 %	103.9 %	96.8 %	100.2%

Distribución por tiempos de comida

Categoría	Desayuno	Colación 1	Comida	Colación 2	Cena
Verduras	2		2		2
Frutas		1	1	2	
Cereales sin Grasa	2	1	2	1	2
Leguminosas	1		1		1
AOA Bajo Aporte de Grasa	1				
AOA Moderado Aporte de Grasa	1		2		1
Leche Semidescremada		1		1	
Aceites sin Proteína	4	2	3	2	3
Aceites con Proteína		1		1	1

Menú 1

	Menú 1	Gramos	Unidad
Desayuno	Tomate Clara de huevo Queso blanco Aceite de canola Pan integral Aguacate Frijol cocido	240 g 66 g 42 g 10 g 50 g 116 g 86 g	2 pieza 2 pieza - 2 cdita 2 rodajas ½ porción 1/2 taza
Merienda	Naranja Yogurt natural Avena integral Coco Nueces mixtas	242 g 227 g 26 g 16 g 12 g	2 piezas 1 taza 1/3 taza - 1 cda
Almuerzo	Lechuga Pimientos Arroz Garbanzos cocidos Pescado macarela Aceite de canola Moras licuadas con 1 vaso de agua.	70.5 g 60 g 130 g 82 g 58 g 15 g 108 g	1 ½ taza 1 taza 2/3 taza 1/2 taza 2/3 filete 3 cdita ¾ taza
Merienda	Banano Leche Hojuelas de trigo Coco Semilla ayote	160 g 233 g 16 g 16 g 15 g	1 pieza 1 taza ½ taza - 1 ½ cda
Cena	Pimiento fresco Tomate Tortillas de maíz Lentejas cocidas Guacamole Queso blanco Almendra Aceite canola	60 g 75 g 60 g 99 g 28 g 35 g 12 g 10 g	1 taza 1 pieza 2 piezas ½ taza 2 cda - 10 piezas 2 cdita

Menú 2

	Menú 2	Gramos	Unidad
Desayuno	Espinaca cruda picada	120	2 tazas
	Tomate verde	100	5 piezas
	papa cocida	136	1 pieza
	Queso fresco	40	40 gramos
	Huevo fresco	50	1 pieza
	Frijoles caseros	75	1/3 taza
	Aguacate verde	96	1 pieza
	Aceite	10	2 cdita
Merienda	Naranja	242	2 piezas
	Avena cocida	164	3/4 taza
	Leche semidescremada	233	1 taza
	Coco rallado	18	3 cda
	almendra	12	10 piezas
Almuerzo	piña picada	124	3/4 taza
	Lechuga	141	3 tazas
	Zanahoria rallada cruda	55	½ taza
	Garbanzo cocido	82	½ taza
	Muslo de pollo con piel cocido con hueso	86	2/3 taza
	aceite	10	2 cdita
	Guacamole	56	4 cdas
	Arroz integral	130	2/3 taza
Merienda	Manzana	138	1 pieza
	Pan integral	25	1 rebanada
	Leche semidescremada	233	1 taza
	Cacahuete	12	14 piezas
	Guacamole	56	4 cdas
Cena	Arroz integral cocido	130	2/3 taza
	Frijoles refritos	75	1/3 taza
	Pimienta verde	150	2 piezas
	Huevos frescos	50	1 pieza
	Aceite	10	2 cdita
	Aguacate verde	48	½ pieza
	Nuez	9	3 pieza

Menú 3

	Menú 3	Gramos	Unidad
Desayuno	Aguacate Frijoles Tomate Espinaca cruda Tortilla de maíz blanco Requesón Aceite canola Clara de huevo	116 g 86 g 120 g 120 g 60 g 45 g 20 g 66 g	2/3pieza 1/2pieza 120 g 2 tazas 2 piezas 3 cditas 4 cditas 2 piezas
Merienda	Leche descremada Hojuelas de avena Almendra Fresa	245 g 26 g 12 g 166 g	1 taza 1/3 taza 10 piezas 1 taza
Almuerzo	Gallina Tomate Pimiento fresco Aceite canola Frijoles Papa cocida Naranja	80 g 120 g 60 g 25 g 86 g 136 g 242 g	80 g 120 g 1 taza 5 cedita ½ taza 1 pieza 2 pieza
Merienda	Yogurt natural Hojuelas de maíz Nueces mixtas Banano	227 g 19 g 12 g 190 g	1 taza ¾ taza 1 cda ½ pieza
Cena	Aceite canola Aguacate Nueces mixtas Pan integral Tomate Frijoles Huevo fresco Requesón	5 g 116 g 12 g 50 240 86g 50g 42g	1 cedita 2/3 pieza 1 cda 2 rebanada 240 g ½ taza 1 pieza 3 1/3 cda

Menú 4

	Menú 4	Gramos	Unidad
Desayuno	Espinaca Zanahoria Pan integral Frijol cocido Huevo Aceite de canola Aguacate	120g 64g 50g 124g 100g 10g 116g	2 tazas ½ taza 2 rebanadas 1 taza 2 unidad 2 CDA ½ piez
Merienda	Manzana Avena integral Yogurt natural Coco entero Nueces mixtas	138g 26g 227g 24g 12g	1 pieza 1/3 taza 1 taza 24 gramos 1 Cucharadita
Almuerzo	Pepino con cáscara Tomate Arroz integral crudo Garbanzo cocido Gallina Aguacate Aceite canola Uva	104g 120g 40g 82g 80g 116g 5g 126g	1 taza 120 gramos 2/3 taza ½ taza 80 gramos 2/3 pieza 1 cucharadita 18 piezas
Merienda	Sandía picada Avena integral Leche Coco entero Nueces mixtas	320g 26g 240g 24g 12g	2 tazas 1/3 taza 1 taza 24 gramos 1 cucharadita
Cena	Tomate Tortilla de maíz Frijol Huevo cocido Aguacate Aceite canola Almendra	240g 60g 103g 50g 116g 5g 12g	240 gramos 2 piezas ½ taza 1 pieza 2/3 pieza 1 cucharadita 10 piezas

MENÚ 5

	Menú 5	Gramos	Unidad
Desayuno	Pimiento fresco	60 g	1 taza
	Tomate	120 g	120 g
	Pan integral	50 g	2 rebanada
	Frijoles	75 g	1/3 taza
	Queso ricotta	62 g	¼ taza
	Huevo cocido	50 g	1 pieza
	Aguacate hass	232 g	1 1/3 pieza
Merienda	Manzana	138 g	1 pieza
	Avena	20 g	½ taza
	Coco rallado	18 g	3 cucharada
	Almendra	12 g	10 pieza
Almuerzo	Pimiento fresco	60 g	1 taza
	Tomate	120 g	120 g
	Piña picada	124 g	¾ taza
	Arroz integral	130 g	2/3 taza
	Lenteja cocida	99 g	½ taza
	Gallina	80 g	80 g
	Aguacate	174 g	1 pieza
Merienda	Manzana	276 g	2 pieza
	Avena	20 g	½ taza
	Coco rallado	18 g	3 cucharada
	Almendra	12 g	10 pieza
Cena	Espinaca	120 g	2 taza
	Tomate	120 g	120 g
	Pan integral	50 g	2 rebanada
	Frijoles	75 g	1/3 taza
	Huevo cocido	50 g	1 pieza
	Aguacate	174 g	1 pieza
	Almendra	12 g	10 pieza

Valor nutricional menús dieta mediterráneas hondureña

Nutrientes	Unidad de medida	Valor MD	Valor Menú 1	Valor Menú 2	Valor Menú 3	Valor Menú 4	Valor Menú 5
Energía	kcal	2633	2548.5	2634	2661	2201.656	2640
Carbohidrato	g	294	285.0 g	292	280	276.254	300
Proteína	g	77	76 g	82	85	72	80
Grasas total	g	123	126.0 g	131.2	200	77.432	205
Grasa saturada	g	25	6.6 g	12.2	50	24.9254	5
Grasa monoinsaturada	g	67	35.7 g	35.2	160	30.4014	101
Grasa poliinsaturada	g	18	17.9 g	15,6	42	12.0558	27
Grasas trans	g	0.8	0	0.58	20	1.1132	0.95
Omega 6	g	9	5.37	4.3	6	5.44088	5.8

Omega 3	g	0.7	0.64	4.2	0.12	10.266	0.3
Fibra	g	47	49 g	51.3	50	111.4086	180
Alcohol	g	17	0.0 g	0	0	0	0
Colesterol	mg	123	129 mg	464.2 mg	300 mg	601.1 mg	524 mg
Fitoesterol	mg	267	307 mg	68.2 mg	187 mg	67.96 mg	115 mg
Calcio	mg	826	878.1 mg	1023.6	810 mg	1503.358	1546
Hierro	mg	20	27 mg	15.4 mg	22 mg	19.8782 mg	28 mg
Potasio	mg	4504	4150.7 mg	2355.1	4560 mg	3795.358	4710
Magnesio	mg	483	586 mg	238.02 mg	510 mg	401.624 mg	719 mg
Fosforo	mg	1322	887.4mg	1227	1430 mg	774.6	763
Zinc	mg	9	14.58	25.57	10 mg	17.1228	16
Ácido fólico	ug	559	579 µg	1330.49	620 mg	521.5	922
Vitamina A	IU(ug)	20404(51 0.1)	(27,729)693 µg	1645.2	10405 mg	2955.82	2151
Vitamine E	mg	17	21.25	23.54	15.9 mg	52.9564	12
Vitamina C	mg	258	295.6 mg	279.9	270 mg	80.906	237
Tiamina	mg	2	3	4.55	7	1.0632	2
Riboflavina	mg	1.8	2.5	3.9	7	0.5306	3

Niacina	mg	18	21.6	53.56	25	14.6461	45
Vitamina B6	mg	2.2	3.1	6.9	5	2.0378	3
Vitamina B12	ug	2.5	3.22	2.95	3	3.848	4

Discusión

- En la revisión bibliográfica sobre la adaptación de la dieta mediterránea se aprendió diversidad de cosas; comenzando con la importancia de las grasas saludables, y leguminosas para lograr llegar a las recomendaciones saludables de magnesio, fósforo, complejo B, se constató como la cantidad de nutrientes que tiene cada alimento y los beneficios a nuestra salud, la alimentación no solo son calorías en un plan alimenticio, no solo son calorías en un plan alimenticio, sino que nutrientes se están consumiendo, si se está llegando a la calidad de macronutrientes y micronutrientes necesarios para que el cuerpo obtenga un beneficio, un plan alimenticio es más profundo que solo contar las calorías, se debería consumir alimentos de calidad que aporten beneficios a nuestra salud, donde los que se encuentran en la lista de alimentos que se menciona en los resultados y las ideas de menú que se hicieron cumplen una función y un propósito.
- En el presente trabajo de investigación se pudo observar la poca o falta de información a nivel nacional acerca de la dieta mediterránea y además de la información de los alimentos por lo cual se puede necesitar más información para conocimiento de la población y así poder empezar a implementar la dieta mediterránea como una excelente opción para mantener una alimentación saludable, o incentivar con los alimentos de canasta básica a cumplir estos requerimientos de la dieta.
- Al realizar nuestra revisión bibliográfica sobre la adaptación cultural de la dieta mediterránea en la población hondureña se hubiese mejorado su investigación al haber aplicado encuestas a los adultos de la ciudad de Tegucigalpa enfocándonos en las diferentes clases sociales, hubiésemos obtenido un mejor resultado y claridad a qué tipo de población puede ser más adaptable por el tipo de alimentos que consumen a menudo o tienen acceso.
- En lugar de cambiar algo, se agregaría la importancia de promover la producción y consumo de alimentos locales que sean similares a los componentes de la dieta mediterránea. Esto no solo garantizaría la

accesibilidad de los alimentos sino también fortalecería la economía local y la agricultura sostenible en Honduras. Además, se debería fomentar la educación nutricional y la conciencia sobre los beneficios de una alimentación saludable para que la población hondureña comprenda los cambios positivos que puede tener en su salud al adoptar la dieta mediterránea.

- En conclusión, esta tesis ha explorado la dieta mediterránea como una adaptación a la dieta hondureña, considerando la limitada disponibilidad de alimentos mediterráneos en Honduras debido a sus altos precios. A lo largo de esta investigación, han surgido varios puntos clave que subrayan la importancia de adaptar elementos de la dieta mediterránea a la población hondureña. En primer lugar, es evidente que la dieta mediterránea se caracteriza por sus beneficios para la salud, incluido un riesgo reducido de enfermedades crónicas como las cardíacas y la diabetes. Estas ventajas se atribuyen al énfasis de la dieta en frutas y verduras frescas, cereales integrales, proteínas magras y grasas saludables. Dadas las crecientes preocupaciones de salud y la prevalencia de enfermedades no transmisibles en Honduras, una adaptación de la dieta mediterránea podría resultar invaluable para mejorar los resultados de salud pública. En segundo lugar, si bien puede resultar difícil importar directamente ingredientes mediterráneos a Honduras debido a limitaciones de costos, existe una amplia gama de alimentos disponibles localmente que comparten similitudes con la dieta mediterránea. Estos incluyen alimentos básicos como frijoles, maíz, plátanos y vegetales cultivados localmente. Al promover el consumo de estos ingredientes accesibles, las autoridades sanitarias y los formuladores de políticas en Honduras pueden alentar la adopción de un patrón de dieta que se alinee más estrechamente con los principios mediterráneos. Además, las consideraciones culturales desempeñan un papel fundamental en las elecciones dietéticas. La dieta mediterránea no es sólo un conjunto de alimentos; encarna una forma de vida, que enfatiza las comidas comunitarias, la moderación y un fuerte sentido de identidad. Adaptar la dieta mediterránea

a la cultura hondureña implica respetar las tradiciones y preferencias locales e integrar opciones más saludables. Este enfoque podría facilitar una mayor aceptación y adherencia a largo plazo a una dieta de inspiración mediterránea. En última instancia, la adaptación de la dieta mediterránea en Honduras es prometedora como enfoque holístico para mejorar la salud y el bienestar público.

Capítulo V Conclusiones y recomendaciones

Conclusiones

La adaptación cultural de la dieta mediterránea en la población hondureña puede presentar varios aspectos positivos como también negativos.

1. La dieta mediterránea se basa en alimentos frescos y naturales, como frutas, verduras, legumbres, pescado y aceite de oliva, lo cual promueve una alimentación saludable y equilibrada. Es rica en antioxidantes y ácidos grasos omega-3 que tienen beneficios para la salud cardiovascular reduciendo los índices de obesidad y enfermedades relacionadas con la mala alimentación en Honduras.
2. Esta dieta puede tener un impacto positivo en la económica local al promover el consumo de alimentos frescos y propios del país fomentando la producción y comercialización de productos agrícolas hondureños, lo cual puede beneficiar a los productores y generar empleo en el sector, sin embargo, es necesario llevar a cabo campañas de concientización y educación para promover su adopción y asegurar que sea accesible para toda la población.
3. La adaptación cultural de la dieta mediterránea en Honduras es un desafío debido a las diferencias culturales y disponibilidad de alimentos, pero es posible adaptar la dieta a los alimentos de preferencia local como ser: frijoles, maíz, tomate, espinaca etc. Es importante fomentar la educación nutricional y promover una alimentación equilibrada y variada en la población hondureña para garantizar una alimentación saludable y sostenible.

Recomendaciones

1. Incentivar a la población hondureña aumentar el consumo de alimentos altos en antioxidantes (brócoli y coles en general, cítricos, cebolla morada, zanahoria, cacao puro, uvas, fresa, moras, etc.) y ácidos grasos omega 3 (semillas, pescados y mariscos de una a 2 veces por semana, alimentos fortificados, aceites de plantas).
2. El consumir productos nacionales producidos en el país trae beneficios tanto para el consumidor por ser productos más naturales y frescos, muchos sin manipulación química, de fácil acceso a la población, el tener los beneficios de ciertos productos de temporada, tanto para la economía del país por la producción y generación de empleo y mejora en sus ventas.
3. Fomentar en la población los beneficios de una alimentación equilibrada y balanceada, dar a conocer que mediante los alimentos que se obtienen en el país como los productos de canasta básica se puede llevar a cabo una dieta mediterránea y obtener así los beneficios de mejor manera de los alimentos, así mismo promover la preparación adecuada de estos alimentos.

Bibliografía

1. 458-2013-07-24-CarbajalOrtegaRevChilNutr2001.pdf. (s. f.). Recuperado 24 de agosto de 2023, de <https://www.ucm.es/data/cont/docs/458-2013-07-24-CarbajalOrtegaRevChilNutr2001.pdf>
2. Are recommended dietary patterns equitable? | Public Health Nutrition | Cambridge Core. (s. f.). Recuperado 23 de agosto de 2023, de <https://www.cambridge.org/core/journals/public-health-nutrition/article/are-recommended-dietary-patterns-equitable/1D8830FCBD08BC304BCAF24BECB1453C>
3. Araneda, M. (s.f.). Obtenido de Edualimentaria: <https://www.edualimentaria.com/alimentacion-saludable-dieta-mediterranea/composicion>
4. Bernabeu, J. (8 de 6 de 2023). Dieta Mediterranea. Obtenido de Universidad San pablo: https://rua.ua.es/dspace/bitstream/10045/20290/1/Bernabeu_Dieta_mediterranea.pdf
5. Xavier, M. (2018). Rivar. Obtenido de Redalyc: <https://www.redalyc.org/journal/4695/469554838001/469554838001.pdf>
6. Carbajal, A. (s.f.). UCM. Obtenido de <https://www.ucm.es/data/cont/docs/458-2013-07-24-CarbajalOrtegaRevChilNutr2001.pdf>
7. Serra, L. (12 de 6 de 2018). Pubmed. Obtenido de <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30070130/>
8. MOL, J. (2019). MDPI. Obtenido de <https://www.mdpi.com/1422-0067/20/19/4716>
9. Barrea, L. (24 de 4 de 2020). Pubmed. Obtenido de https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/?term=%28mediterranean+diet%29+AND+%28nutritional+distribution%29&filter=y_ears.2017-2023
10. Barquero, S. (12 de 10 de 2020). Pubmed.

11. Davis, C. (7 de 11 de 2015). Pubmed. Obtenido de <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4663587/>
12. Urquiaga, I. (1 de 2017). Scielo. Obtenido de https://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0034-98872017000100012&script=sci_arttext&lng=en
13. Haas, J. (2016). Obtenido de <https://extension.colostate.edu/docs/pubs/spanish/09386.pdf>
14. Araneda, M. (s.f.). Obtenido de Edualimentaria: <https://www.edualimentaria.com/alimentacion-saludable-dieta-mediterranea/composicion>

16. Calorías en Banano e Información Nutricional. (s. f.). Recuperado 10 de agosto de 2023, de <https://www.fatsecret.es/calor%C3%ADas-nutrici%C3%B3n/gen%C3%A9rico/banano>
17. Canasta Básica Alimentaria – Secretaría de Desarrollo Económico. (s. f.). Recuperado 23 de agosto de 2023, de <https://sde.gob.hn/proteccion-al-consumidor/boletines/>
18. Canasta Básica. (s. f.). Recuperado 8 de junio de 2023, de <http://www.incap.int/sisvan/index.php/es/areas-tematicas/herramientas-operacionales-de-apoyo/canasta-basica>
19. Canasta-básica.pdf. (s. f.). Recuperado 7 de junio de 2023, de <https://www.ine.gob.hn/V3/imagen/doc/2021/12/Canasta-b%C3%A1sica.pdf>
20. Cómo hacer que la dieta DASH funcione para ti. (s. f.). Mayo Clinic. Recuperado 24 de agosto de 2023, de <https://www.mayoclinic.org/es/healthy-lifestyle/nutrition-and-healthy-eating/in-depth/dash-diet/art-20048456>
21. Cuidando a la comunidad universitaria: Un programa para la detección y prevención del síndrome metabólico. (s. f.). Innovare. Recuperado 24 de agosto de 2023, de <https://www.unitec.edu/innovare/volumen-8/numero-2/cuidando-a-la-comunidad-universitaria-un-programa-para-la-deteccion-y-prevencion-del-sindrome-metabolico-823?locale=es>
22. Davis, C. (7 de 11 de 2015). Pubmed. Obtenido de <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4663587/>

23. DIETA MEDITERRÁNEA VS. DIETA CETOGÉNICA. (s. f.). TiendaKeto.es. Recuperado 24 de agosto de 2023, de <https://tiendaketo.es/blogs/keto-blog/dieta-mediterranea-1%c2%ba-parte>
24. Dieta-Mediterranea-Avances-2014.pdf. (s. f.). Recuperado 10 de agosto de 2023, de <https://nutricion.org/wp-content/uploads/2019/04/Dieta-Mediterranea-Avances-2014.pdf>
25. Dussailant, C., Echeverría, G., Urquiaga, I., Velasco, N., & Rigotti, A. (2016). Current evidence on health benefits of the mediterranean diet. *Revista médica de Chile*, 144(8), 1044-1052. <https://doi.org/10.4067/S0034-98872016000800012>
26. Enfermedades cardiovasculares—OPS/OMS | Organización Panamericana de la Salud. (s. f.). Recuperado 24 de agosto de 2023, de <https://www.paho.org/es/temas/enfermedades-cardiovasculares>
27. Frutas que puedes encontrar en Honduras en distintas épocas del año. (2023, septiembre 1). Honduras.com. <https://www.honduras.com/aprende/cultura/frutas-que-puedes-encontrar-en-honduras-en-distintas-epocas-del-ano/>
28. González-Rodríguez, L. G., Lozano-estevan, M. D. C., Salas-González, M. D., Cuadrado-Soto, E., & Loria Kohen, V. (2022). Benefits and risks of vegetarian diets. *Nutrición Hospitalaria*. <https://doi.org/10.20960/nh.04306>
29. Gudiel, H. R., Ochoa, M. C., Bustillo, M. C., Chinchilla, A. L., Duarte, R. M., Velásquez, X. J., Alger, J., García, M. C., Henríquez, O., Lizardo, J. R., Maradiaga, E., Sabillón, N., Salvado, I. E., & Stegemann, H. (2014). CONSEJO EDITORIAL 2014-2016 CUERPO EDITORIAL. *REV MED HONDUR*, 82(3).
30. Haas, J. (2016). Obtenido de <https://extension.colostate.edu/docs/pubs/spanish/09386.pdf>
31. Información Nutricional: Lomo de vaca | FIIT | Experiencia Fitness | Nutrición + Entrenamiento. (s. f.). Recuperado 24 de agosto de 2023, de <https://www.nutricionyentrenamiento.fit/alimento-fiit/198-lomo/>
32. Kafatos, A. (2017). *Dieta Mediterranea de Crete*. Westerop.

33. Las enfermedades del corazón siguen siendo la principal causa de muerte en las Américas—OPS/OMS | Organización Panamericana de la Salud. (s. f.). Recuperado 10 de agosto de 2023, de <https://www.paho.org/es/noticias/29-9-2021-enfermedades-corazon-siguen-siendo-principal-causa-muerte-americas>
34. Li, J., Ding, H., Wang, Z., El-Ansary, D., Adams, R., Han, J., & Meng, S. (2022). Translation, Cultural Adaptation, Reliability, and Validity Testing of a Chinese Version of the Self-Administered Mediterranean Diet Scale. *Frontiers in Nutrition*, 9. <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fnut.2022.831109>
35. Martínez-González, M. Á., Hershey, M. S., Zazpe, I., & Trichopoulou, A. (2017). Transferability of the Mediterranean Diet to Non-Mediterranean Countries. What Is and What Is Not the Mediterranean Diet. *Nutrients*, 9(11), Article 11. <https://doi.org/10.3390/nu911226>
36. Martínez-González, M. Á., Hershey, M. S., Zazpe, I., & Trichopoulou, A. (2017). Transferability of the Mediterranean Diet to Non-Mediterranean Countries. What Is and What Is Not the Mediterranean Diet. *Nutrients*, 9(11), Article 11. <https://doi.org/10.3390/nu911226>
37. Medina, F. X. (s. f.). La construcción del patrimonio cultural inmaterial de carácter alimentario y sus retos en el área mediterránea: El caso de la Dieta Mediterránea. 5.
38. Miranda, V. M. (2018). LAS ENFERMEDADES METABOLICAS. ¿Se previenen las enfermedades Metabólicas? *Revista Científica de la Escuela Universitaria de las Ciencias de la Salud*, 5(2), Article 2.
39. MOL, J. (2019). MDPI. Obtenido de <https://www.mdpi.com/1422-0067/20/19/4716>
40. Navarro-González, I., & Periago, M. J. (2016). El tomate, ¿alimento saludable y/o funcional? *Revista española de nutrición humana y dietética*, 20(4), 323–335. <https://doi.org/10.14306/renhyd.20.4.208>

41. Olsson, R. (s. f.). Ventajas y Desventajas de la Dieta Mediterránea | Bandera <https://www.bannerhealth.com/es/healthcareblog/teach-me/mediterranean-diet>
42. Pascual, V., Perez Martinez, P., Fernández, J. M., Solá, R., Pallarés, V., Romero Secín, A., Pérez Jiménez, F., & Ros, E. (2019). Documento de consenso SEA/SEMergen 2019. Recomendaciones dietéticas en la prevención cardiovascular. *Semergen*, 45(5), 333–348. <https://doi.org/10.1016/j.semerg.2019.02.015>
43. Paz, E. F. H., Cerna, L. V. E., Gonzales, B. J. R., Rodriguez, D. A. R., & Ferez, A. C. B. de. (2017). Prevalencia de síndrome metabólico en adolescentes estudiantes de un colegio público de Honduras. *Revista de la Federación Argentina de Cardiología*, 46(1), 32-36.
44. Pérez-Guisado, J. (s. f.). Las dietas cetogénicas: beneficios adicionales a la pérdida de peso y efectos secundarios infundados. https://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0004-06222008000400001#:~:text=Las%20dietas%20cetog%C3%A9nicas%20bajas%20en,y%20a%20los%2012%20meses%20de
45. Perfil de país—Honduras. (2022, septiembre 25). Salud en las Américas. <https://hia.paho.org/es/paises-2022/perfil-honduras>
46. Pesca Deportiva. (s. f.). Recuperado 3 de septiembre de 2023, de https://www.sica.int/ospesca/pesca_dep/p_deportiva
47. Rodríguez-Palmero, M. (2000, 1 marzo). Efectos beneficiosos de la dieta mediterránea. *Offarm*. <https://www.elsevier.es/es-revista-offarm-4-articulo-efectos-beneficiosos-dieta-mediterranea-15467>
48. Rodríguez, A. M. D. (2019). Evaluación económica y productiva del arroz (*Oryza sativa*) bajo diferentes distancias y densidades de siembra.

49. Rodríguez, B. S. (2017). Universidad Autónoma Metropolitana. Obtenido de Repositorio: <https://repositorio.xoc.uam.mx/jspui/bitstream/123456789/26256/1/cbs1973957.pdf>^[OBI]
50. Saklayen M. G. (2018). The Global Epidemic of the Metabolic Syndrome. *Current hypertension reports*, 20(2), 12. <https://doi.org/10.1007/s11906-018-0812-z>
51. Serra-Majem, L. (2018). LA DIETA MEDITERRÁNEA COMO EJEMPLO DE UNA ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN SOSTENIBLES: ENFOQUE MULTIDISCIPLINAR. *Nutrición Hospitalaria*, 35(4). https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112018000700017
52. Serra-Majem, L., & Ortiz-Andrellucchi, A. (2018). [The Mediterranean diet as an example of food and nutrition sustainability: A multidisciplinary approach]. *Nutrición Hospitalaria*, 35(Spec No4), 96-101. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30070130/>
53. TMVS68.pdf. (s. f.). Recuperado 23 de agosto de 2023, de <http://www.bvs.hn/TMVS/pdf/TMVS68/pdf/TMVS68.pdf>
54. Tosti, V., Bertozzi, B., & Fontana, L. (2018). Health Benefits of the Mediterranean Diet: Metabolic and Molecular Mechanisms. *The Journals of Gerontology: Series A*, 73(3), 318-326. <https://doi.org/10.1093/gerona/glx227>
55. trofolog. (2020, octubre 13). Dieta Americana estándar (Standard american diet). ADN. <https://academiadenutricion.mx/dieta-americana-estandar-standard-american-diet/>
56. Urquiaga, I., Echeverría, G., Dussailant, C., & Rigotti, A. (2017). Origin, components and mechanisms of action of the Mediterranean diet. *Revista médica de Chile*, 145(1), 85-95. <https://doi.org/10.4067/S0034-98872017000100012>
57. Urquiaga, I. (1 de 2017). Scielo. Obtenido de https://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0034-98872017000100012&script=sci_arttext&tlng=en

58. Woodside, J., Young, I. S., & McKinley, M. C. (s. f.). Culturally adapting the Mediterranean Diet pattern – a way of promoting more ‘sustainable’ dietary change? *The British Journal of Nutrition*, 128(4), 693-703. <https://doi.org/10.1017/S0007114522001945>
59. Zaldivar, J. A. G., & Soriano, J. I. A. (2014). SÍNDROME METABÓLICO: UNA EPIDEMIA EN LA ACTUALIDAD. *REV MED HONDUR*, 82(3).
60. Zheng, Y., Ley, S. H., & Hu, F. B. (2018). Global aetiology and epidemiology of type 2 diabetes mellitus and its complications. *Nature Reviews Endocrinology*, 14(2), Article 2. <https://doi.org/10.1038/nrendo.2017.151>

Anexos

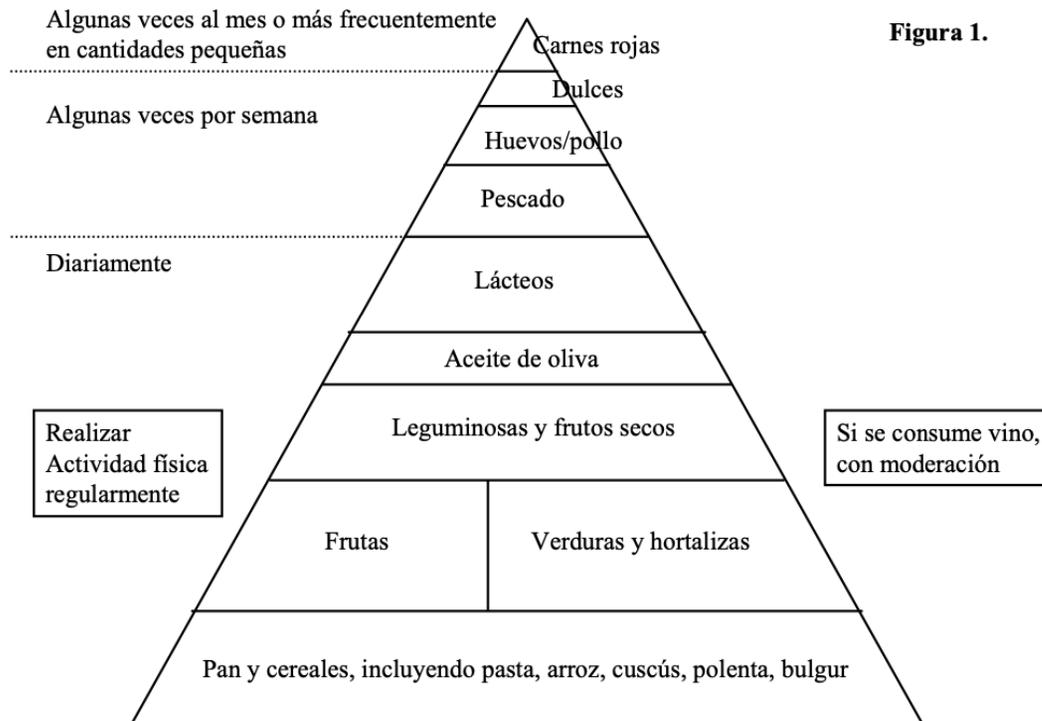


Figura 1. Pirámide dieta mediterránea (Carbajal, s.f.)