



---

## ARTÍCULO ESPECIAL

# Templo de la salud integral de la dieta mediterránea

## Temple of health based on the mediterranean diet

Juan Manuel Ruiz Liso<sup>1</sup>, Juan Ruiz García<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Representante Español del Ministerio de Cultura y Deporte en las Comunidades Emblemáticas de la Dieta Mediterránea de la UNESCO. Director General Fundación Científica Caja Rural de Soria. España

<sup>2</sup> Cardiólogo-Hemodinamista. Universidad Francisco de Vitoria. Profesor Asociado. Hospital Rúber Internacional de Madrid. Hospital Universitario de Torrejón (Madrid) -Servicio de Cardiología-. España

\* Autor para correspondencia.  
Correo electrónico: [ruizlisojm@gmail.com](mailto:ruizlisojm@gmail.com) (Juan Manuel Ruiz Liso).

Recibido el 18 de enero de 2019; aceptado el 23 de marzo de 2019.

---

### Como citar este artículo:

Ruiz Liso JM, Ruiz García J. Templo de la salud integral de la dieta mediterránea. JONNPR. 2019;4(5):492-506. DOI: 10.19230/jonnpr.2975

### How to cite this paper:

Ruiz Liso JM, Ruiz García J. Temple of health based on the mediterranean diet. JONNPR. 2019;4(5):492-506. DOI: 10.19230/jonnpr.2975



This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License  
La revista no cobra tasas por el envío de trabajos, ni tampoco cuotas por la publicación de sus artículos.

### Resumen

A través de la neo-construcción de un templo griego de la salud, cuyo frontispicio, piedras y metopas hemos ocupado con productos y actitudes de la Dieta Mediterránea, hemos querido transmitir lo que los antiguos griegos utilizaban para las ciencias del conocimiento a través de la imaginería, en los últimos siglos, antes y después de Cristo, dando el mayor valor o dios pantócrator –típano- al aceite de oliva para ir descendiendo en la escala –friso-, primero a los alimentos y llegar con gruesas columnas a los cimientos de la vida saludable ligados al ejercicio físico, la convivencia, etc. e introducimos en la puerta del templo de la salud integral.

### Palabras clave

Templo; dieta mediterránea; salud integral



### Abstract

Through the neo-construction of a Greek temple of health, whose frontispiece, stones and metopes we have occupied with products and attitudes of the Mediterranean Diet, we wanted to transmit what the ancient Greeks used for the knowledge sciences through the imagery, in the last centuries, before and after Christ, giving the greatest value or god panning timpano- to olive oil to go down the scale, first of the food -frieze- to arrive with thick columns to the foundations of healthy life linked to exercise physical, coexistence, etc. and introduce us to the door of the temple of integral health.

### Keywords

*Temple; mediterranean diet; integral health*

Los anatomopatólogos y los cardiólogos, y en general, los profesionales sanitarios, tenemos, además de las clásicas funciones de nuestra actividad curricular, otras que, precisamente por nuestro contacto directo con la enfermedad celular y tisular, conocemos y valoramos de forma más profunda y directa y especialmente las citadas especialidades. <sup>(1)</sup>

Nuestro campo de acción tiene, hoy en día, su perfil superior en la patología molecular. Sin embargo, hay un campo al que no debemos renunciar y que se enmarca profundamente en nuestra misión básica de "médicos" promotores de la salud; es la medicina preventiva y predictiva a través de este estilo de vida que lleva consigo la dieta mediterránea: alimentación, ejercicio, medio ambiente, sostenibilidad, diálogo, comunicación y todo aquello que incluimos en las columnas y escaleras del Templo, y que va íntimamente ligado a las enfermedades degenerativas -cáncer, cardiovasculares, neudegenerativas, diabetes...- <sup>(2,3,4,5,6,7,8,)</sup>

Más del 85% de las enfermedades que se expresan morfológica e histológicamente están ligadas a la alimentación y al estilo de vida <sup>(9,10,11,12)</sup>. Es importante que el patólogo y el cardiólogo desarrollen también el ejercicio de su profesión con la Educación Sanitaria / Educación para Promover la Salud.

En 2010-2015, nuestros escolares -Soria- tienen las menores tasas de obesidad y sobrepeso, con unos niveles séricos de parámetros patológicos mínimos y muy inferiores a la media nacional, siendo nuestra población una de las que tienen mayor esperanza de vida de España. <sup>(13,14,15,16,17)</sup>

Llevamos toda la vida profesional acompañando la actividad asistencial con la promoción de la Dieta Mediterránea como "estilo de vida" a partir de las elevadas cifras de incidencia y mortalidad neoplásica gástrica que encontramos cuando creamos el Servicio de Anatomía Patológica de Soria y las altas tasas de enfermedades cardiovasculares. Estudiamos la epidemiología neoplásica y vimos la importancia del tipo de alimentos y de su cocinado, en las cifras que teníamos entonces- tasas ajustadas en hombres superiores a 40 x100.000 hab. (población mundial estándar), y algo inferiores en mujeres. Uno de cada 4 sorianos que fallecía



por cáncer en la segunda mitad del siglo pasado <sup>(2, 3, 4, 5, 6)</sup>, lo hacía por cáncer gástrico (de patrón intestinal) <sup>(10,11)</sup>. Eran significativamente las tasas más elevadas de Europa, junto con las de la provincia de Burgos. Hoy tienen valores significativamente menores <sup>(2,3,4,5,6)</sup>.

La bibliografía está plena de pirámides de la alimentación, pero tan solo se valoran –en la mayoría de los casos- sus componentes alimentarios. Recientemente han introducido alguna connotación del “estilo de vida” pero con una valoración fundamentalmente dietética. Las pirámides, además, son lugares para *rendir culto a los muertos* y nosotros lo que pretendemos es, a través de nuestros diagnósticos, dar VIDA a las personas o al menos prolongar su esperanza de vida.

A través de la creación de este TEMPLO DE LA SALUD INTEGRAL DE LA DIETA MEDITERRÁNEA (TSIDM) hemos querido plasmar y resumir en una sola imagen todo un “tratado de medicina y salud preventiva”. -Es al menos nuestro objetivo-. <sup>(18,19,20)</sup>

Los templos desde su invención o creación, son lugares de estudio, aprendizaje y conocimiento. (Figura 1)



**Figura 1**

No se puede realizar una buena Educación Sanitaria con políticas alimentarias si no va acompañada de un estilo de vida saludable complementario.



Con este objetivo, hemos realizado un templo griego –TSIDM- como monumento más perdurable de la humanidad, que tuviera credibilidad y fuera respetado. La construcción debe pervivir en el tiempo y precisa de varias estructuras, muy sólidas, sin las cuales las otras partes no significan nada. Es inédito y original. Digamos que es un templo i+i+d (imaginación + ilusión +desarrollo). (Figura 2)

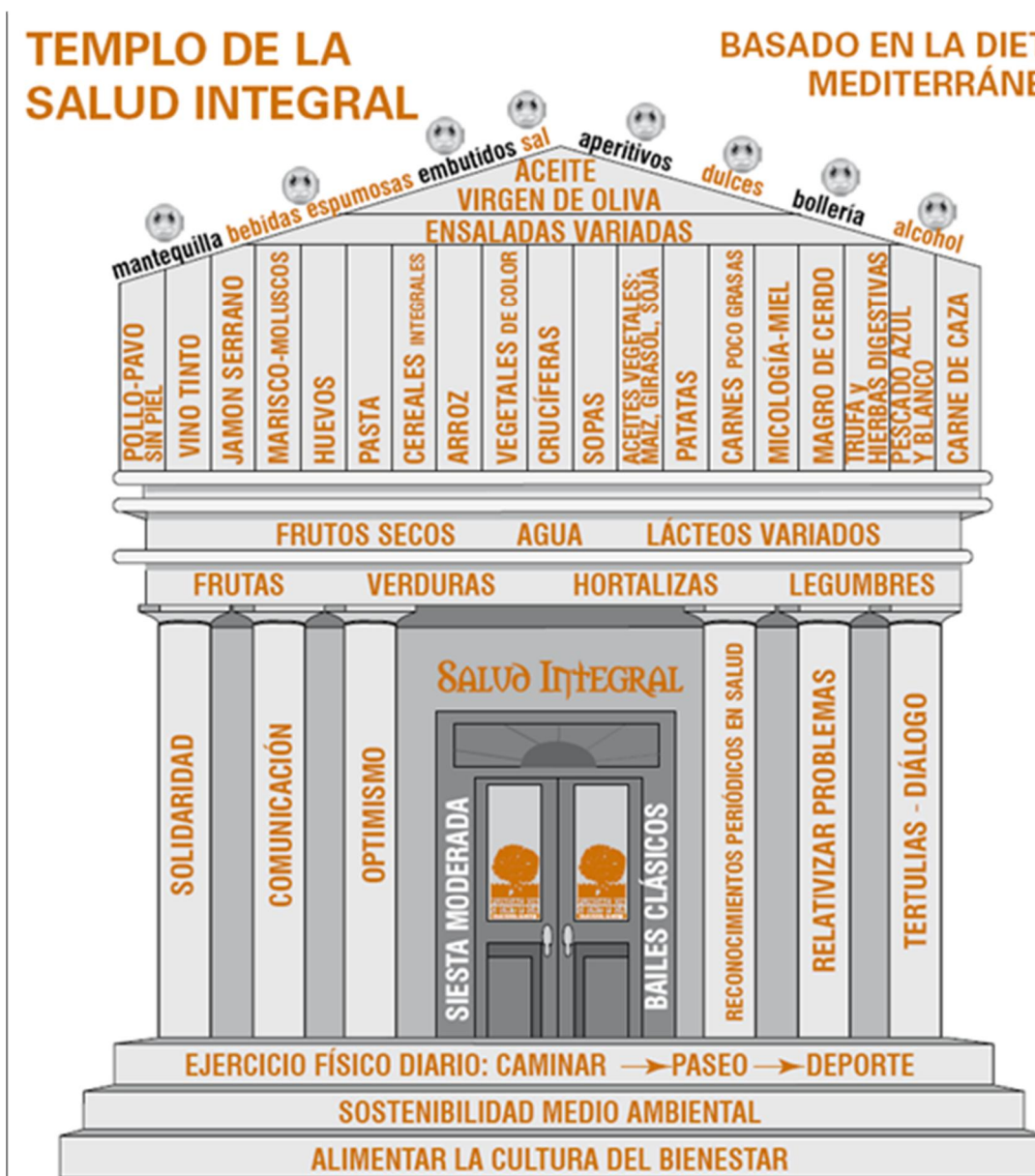


Figura 2

En una sola imagen está representada a manera de lenguaje arquitectónico, la base fundamental de la SALUD, para tenerlo siempre presente en la vida diaria. Al igual que en la



---

antigüedad se explicaba la historia de la humanidad en imágenes hemos querido hacerlo como palabras esculpidas y talladas en las “piedras del Templo”, para que perduren. Sería un “sancta sanctorum” de la salud guardando las distancias.

Hemos huido de porcentajes, medidas o porciones que se contemplan en otras publicaciones, y lo hemos realizado pensando en la población de España y con productos de nuestra tierra como la CAZA, LA TRUFA, LA MICOLOGÍA, etc...<sup>(21,22,23)</sup>

Es un modelo de vida integral realizado para personas sanas. Diabéticos, personas con intolerancia al gluten u otras sustancias, deben seguir las indicaciones de sus médicos o farmacéuticos.

Es un templo para adultos. El de escolares es semejante, cambiando el vino tinto por “zumos naturales de frutas”. –Ver Figuras 3 y 4) -.

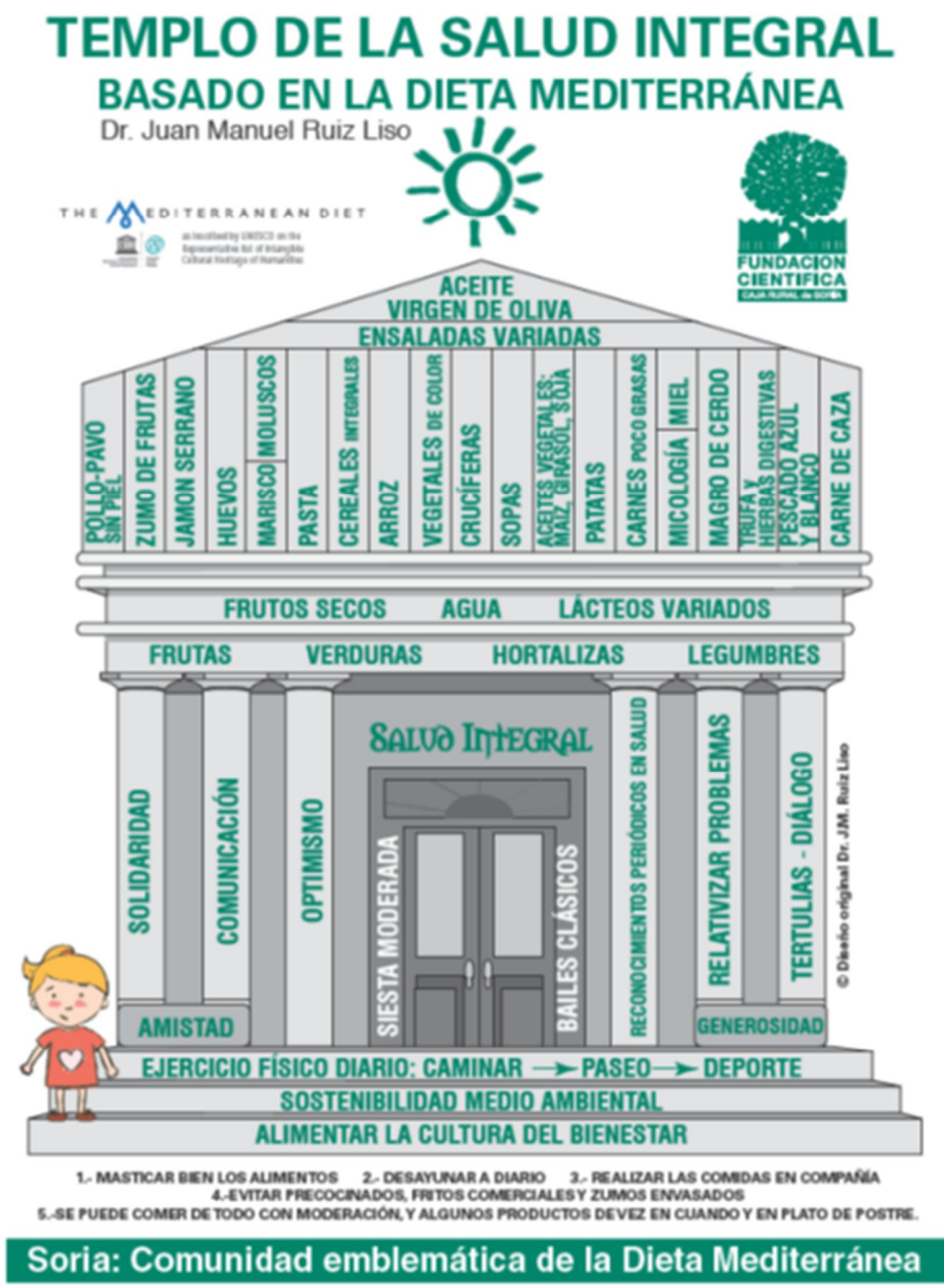


Figura 3

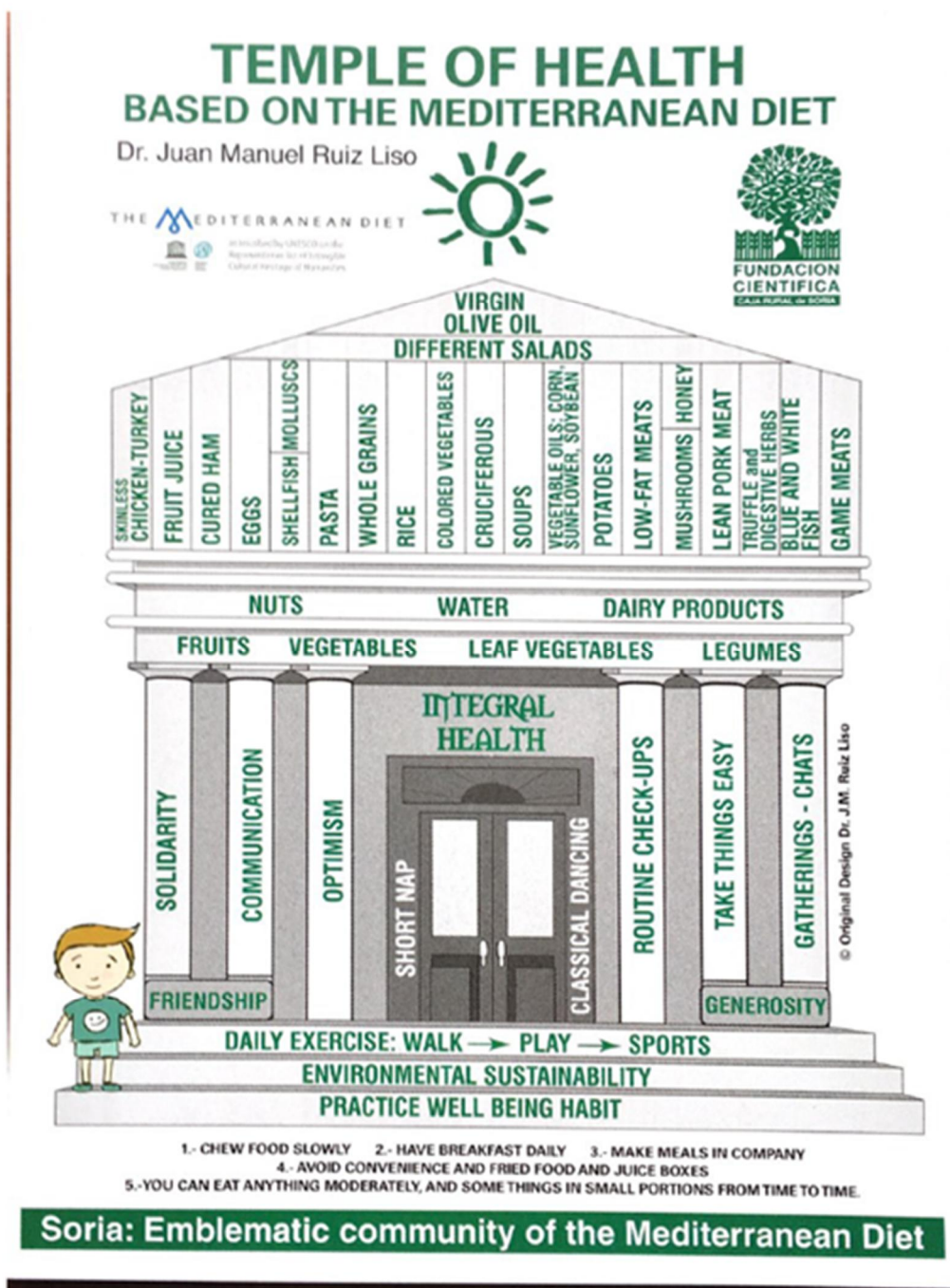


Figura 4

Los componentes de la alimentación están en el frontispicio del “Partenón” teniendo una especial significación a manera de TIMPANO, el ACEITE VIRGEN DE OLIVA y las



ENSALADAS –de consumo diario- estando el friso del Templo ocupado por una serie de productos a manera de METOPAS y TRIGLIFOS que hay que consumir de forma variada a lo largo de cada semana-comidas variadas-.

La CORNISA del Arquitrabe, sobre las columnas, la conforman una serie de productos básicos en la alimentación como son los FRUTOS SECOS, EL AGUA, LOS LÁCTEOS en todas sus variedades y todo ello con una segunda viga transversal en el ENTABLAMENTO que soporta la cornisa y el tímpano, que son LAS FRUTAS, LAS VERDURAS, LAS HORTALIZAS Y LAS LEGUMBRES. <sup>(21-24)</sup>

Las TEJAS, frágiles, sometidas a los peligrosos “rayos” de la vida diaria, del medio, del hábitat, las componen los dulces, las bebidas carbónicas, la sal, el alcohol, la bollería etc... como elementos alimentarios que solo deben consumirse y estar presentes de vez en cuando, de cuando en vez y en plato de postre como el Profesor Grande Covián afirmaba.

El PERISTILO son las columnas del templo a expensas de la SOLIDARIDAD, LA COMUNICACIÓN, EL OPTIMISMO, LOS RECONOCIMIENTOS PERIÓDICOS EN SALUD, LA RELATIVIZACIÓN DE PROBLEMAS, uniendo todo ello a TERTULIAS Y DIÁLOGO como ejes vertebradores. <sup>(3-13)</sup>

El KREPIS o basamento, como no podía ser de otra forma, separa el suelo natural -es decir, la vida sin regla ni orden- del edificio construido y lo constituye el EJERCICIO FÍSICO DIARIO: CAMINAR -desplazarse a los lugares de trabajo, ocio, etc. a pié-, PASEAR - moverse a pie con un principio y final determinado y a un ritmo constante con pasos semejantes en medida (dos cosas diferentes por objetivo y desarrollo) y el DEPORTE <sup>(8)</sup>, deben unirse a la SOSTENIBILIDAD MEDIOAMBIENTAL de que disfrutamos en Soria y todo ello cultivándonos en la CULTURA DEL BIENESTAR <sup>(11)</sup>.

En las puertas del templo, que es nuestro organismo -PRONAOS - NAOS y OPISTÓDOMOS-, disponemos de una puerta de entrada con la paz y relax que promueven en nuestras neuronas cerebrales, la SIESTA MODERADA y en el metabolismo, la actividad y movilidad cardio-circulatoria de los BAILES CLÁSICOS que estimulan la memoria, la convivencia, nuevos proyectos, etc. <sup>(10- 14)</sup>

Este Templo ha sido editado en varios idiomas, inglés, -FIGURA 4-, italiano y portugués –FIGURA 5- y reproducido en japonés en la Universidad de Osaka <sup>(25,26)</sup>





Figura 5



## Conflicto de Interés

Los autores declaran no tener conflicto de intereses

## Referencias

1. Ruiz Liso JM, Ruiz García J. *Dieta mediterránea y corazón ¿mito o realidad?* Libro de Cardiología del Hospital Clínico de Madrid. Universidad Complutense. Edita Fundación BBVA (Madrid 2010).
2. Ruiz Liso JM, Ruiz García J. *El Cáncer en la provincia de Soria 1981-2016. Valoración histopatológica y epidemiológica de las principales neoplasias.* Celtiberia –CSIC- n° 110, : 417-452, 2016 ISBN 8495099926.
3. Ruiz Liso JM. *El cáncer en Soria. Incidencia y Mortalidad Neoplásica.* Edita: Excma., Diputación Provincial de Soria 1990.
4. Ruiz Liso JM. *El Cáncer. Dieta y Factores De Riesgo.* Edita INSALUD 1ª edición 1990; 2ª edición 1992.
5. Ruiz Liso JM. *Tendencias neoplásicas en la provincia de Soria 1981- 1990.* Edita: Fondo de Investigaciones Sanitarias de la S. Social del Ministerio de Sanidad y Consumo (FISs.) 1992.
6. Ruiz Liso JM. *Atlas descriptivo del cáncer en Soria 1950-1999* Edita INSALUD. Ministerio de Sanidad y Consumo. Soria 2000.
7. Ruiz Liso JM. *Diccionario de la Dieta Mediterránea.* Edita FCCR. Soria 2018. ISBN 9488409042647.
8. Ruiz Liso JM. *Aspectos básicos de biomedicina deportiva.* Autor del capítulo dieta y deporte. Monografías Universitarias. Universidad Internacional Alfonso VIII. Soria 1.995.
9. Ruiz Liso JM. *Nutrición y Cáncer.* Edita Ministerio de Sanidad y Consumo. 1.996 Coordina Fundación Valenciana de Estudios Avanzados. Co-Autor.
10. Ruiz Liso JM. *Estudio Epidemiológico Analítico del Cáncer Gástrico en la Provincia de Soria.* Edita Excmo. Ayuntamiento de Soria 1993.
11. Ruiz Liso JM. *Castilla y León sostenible: medio ambiente, alimentación y salud.* Edita Ministerio de Agricultura, Alimentación y Medio Ambiente. Madrid. 2012.
12. Ruiz Liso JM. *Historia epidemiológica de Soria 1900-2010* Soria 2011 Edita Sacyl, COM y FCCR.
13. Ruiz Liso JM. *Juntos podemos: alimentación y salud.* Edita Consejería de Sanidad y Bienestar



- Social de la Junta de Castilla y León. Valladolid 1994. (Libro del Maestro de 1ª y 2ª Etapa. Educación para la Salud en la Escuela).
14. Ruiz Liso JM. *Los nuevos comuneros*. Cuento de Educación para la Salud en alimentación en la Escuela editado por la FCCR y distribuido por la Dirección Provincial del M.E.C. Soria 1.995.
  15. L Pérez-Gallardo, T Mingo Gómez, I Bayona Marzo, MA Ferrer Pascual, E Márquez Calle, R Ramírez Domínguez, C Navas Ferrer y F Navas Cámara. *Calidad de la dieta en estudiantes universitarios con distinto perfil académico*. Nutr Hosp. 2015;31:2230-2239.
  16. Carrero, E. Rupérez, R. de Miguel, J. A. Tejero, L. Pérez-Gallardo. *Ingesta de macronutrientes en adolescentes escolarizados en Soria capital*. Nutr Hosp 2005, 20:204-209.
  17. L. Perez-Gallardo, I Bayona, T Mingo, y C Rubiales. *Utilidad de los programas de educación nutricional para prevenir la obesidad infantil a través de un estudio piloto en Soria*. Nutr Hosp 2011;26:1161-1167.
  18. Ruiz Liso JM. *Salud y dieta mediterránea castellano-leonesa*. Edita Fundación Científica Caja Rural de Soria. 1997.
  19. [www.guiadegrecia.com](http://www.guiadegrecia.com)
  20. <http://algargosarte.blogspot.com/2014/09/el-templo-griego-partes-caracteristicas.html>.
  21. [www.mapama.gob.es](http://www.mapama.gob.es). Informe del Consumo de alimentación en España 2016. Madrid. Abril 2017.
  22. Real Academia Nacional de Medicina. *Diccionario de Términos Médicos*. Editorial Médica Panamericana. Imp. 2011. Madrid 2012.
  23. Reglamento (CE) 1924/2006 del Parlamento Europeo y del Consejo. de 20 de diciembre de 2006. Relativo a las declaraciones nutricionales y de propiedades saludables en los alimentos. [www.unesco.org/new/es/media-services/singleview/news/forty\\_six\\_new\\_elements\\_added\\_to\\_representative\\_list\\_of\\_the\\_intangible\\_cultural\\_heritage/](http://www.unesco.org/new/es/media-services/singleview/news/forty_six_new_elements_added_to_representative_list_of_the_intangible_cultural_heritage/).
  24. [www.mapama.gob.es](http://www.mapama.gob.es). Informe del Consumo de alimentación en España 2016. Madrid. Abril 2017.
  25. [www.ruralnet.or.jp](http://www.ruralnet.or.jp) Vesta. N° 101 capitulo 4, p.p. 25-35 WINTER. 2016. (original en japonés) “特殊切手「和の食文化シリーズ 第1集」の発行 - 日本郵便. webarchive”



26. Dieta mediterranea. Libro Bianco. Essere e benessere. La via mediterránea. pp 25.

MiPAAF . CREA. 2015. Ministerio delle politiche agricole alimentari e forestali di Italia.

2015. ISBN: 978-88-9959-521-0

## Bibliografía recomendada

- Hooper L, Abdelhamid A, Moore HJ, Douthwaite W, Skeaff CM, Summerbell CD. Effect of reducing total fat intake on body weight: systematic review and meta-analysis of randomised controlled trials and cohort studies. *BMJ*. 2012; 345: e7666.
- Henri Dupin et al. *La alimentación Humana*. Ediciones Bellaterra 1997. Barcelona
- Diet, nutrition and the prevention of chronic diseases: report of a Joint WHO/FAO Expert Consultation. WHO Technical Report Series, No. 916. Geneva: World Health Organization; 2003.
- Fats and fatty acids in human nutrition: report of an expert consultation. FAO Food and Nutrition Paper 91. Rome: Food and Agricultural Organization of the United Nations; 2010.
- Nishida C, Uauy R. WHO scientific update on health consequences of trans fatty acids: introduction. *Eur J Clin Nutr*. 2009; 63 Suppl 2:S1–4.
- Guideline: Sugars intake for adults and children. Geneva: World Health Organization; 2015.
- Guideline: Sodium intake for adults and children. Geneva: World Health Organization; 2012.
- Comprehensive implementation plan on maternal, infant and young child nutrition. Geneva: World Health Organization; 2014.
- Global action plan for the prevention and control of NCDs 2013–2020. Geneva: World Health Organization; 2013.
- Global status report on noncommunicable diseases 2014. Geneva: World Health Organization; 2014.
- Guideline: Potassium intake for adults and children. Geneva: World Health Organization; 2012.
- Mozaffarian D, Fahimi S, Singh GM, Micha R, Khatibzadeh S, Engell RE et al. Global sodium consumption and death from cardiovascular causes. *N Engl J Med*. 2014; 371(7):624-634.
- Global strategy on diet, physical activity and health. Geneva: World Health Organization; 2004.



- Set of recommendations on the marketing of foods and non-alcoholic beverages to children. Geneva: World Health Organization; 2010.
- Rome Declaration on Nutrition. Second International Conference on Nutrition. Rome: FAO/WHO; 2014.
- Framework for Action. Second International Conference on Nutrition. Rome: FAO/WHO; 2014.
- Pedrera JD, Lavado JM, Roncero R, Calderón J, Rodríguez T, Canal M. Department of Nursing, University of Extremadura, Cáceres, Spain "Effect of beer drinking on ultrasound bone mass in women". *Nutrition* 2009;1057-1063.
- Supanee Sripanyakorna, Ravin Jugdaohsingha, Hazel Elliott, Caroline Walkera, Payal Mehtaa, Sera Shoukrua, Richard P. H. Thompson and Jonathan J. Powell, British "Silicon, ethanol and connective tissue health: a case for moderate beer consumption" *British Journal of Nutrition*; Volume 91; Issue 03; March 2004, pp 403-409
- Martínez JR, Villarino A, Cobo JM "Propiedades de la cerveza sin alcohol". Centro de Información Cerveza y Salud. Estudio 7. Marzo 2001
- Valls V, Codoñer P, González-San José M.L, Muñoz, P. "Biodisponibilidad de los flavonoides de la Cerveza. Efecto antioxidante in vitro". Centro de Información Cerveza y Salud. Estudio 14. Febrero 2005
- Magalhães PJ, Carvalho DO, Cruz JM, Guido LF, Barros AA. Fundamentals and health benefits of xanthohumol, a natural product derived from hops and beer. *Natural Products Communication*. 2009; 4(5):591-610.
- Gerhäuser C. "Phenolic Beer Compounds to Prevent Cancer". *Beer in Health and Disease Prevention*. 2009; 68:669
- Sendra J. M, Carbonell J. V. "Evaluación de las propiedades nutritivas, funcionales y sanitarias de la cerveza, en comparación con otras bebidas". Centro de Información Cerveza y Salud. Estudio 3. Febrero de 1999.
- Goñi I, Díaz Rubio ME, Saura-Calixto F. "Dietary fiber in beer: Content, Composition, Colonic Fermentability and contribution to the diet" *Beer in Health Disease Prevention*. 2009; 28:299
- J.E.Campillo y R de Arcos. *Alimentos y salud*. Fardi. Abril 1996
- [eur-lex.europa.eu/legal-content/ES/TXT/?uri=celex:32006R1924](http://eur-lex.europa.eu/legal-content/ES/TXT/?uri=celex:32006R1924)
- -Sensibilidad Alimentaria GEN-T. *The EuroEspes Journal*. Nº 10. Pág. 125-134; Enero 2017.
- H.Greenfield and D.A.T. Southgate. *Datos de composición de alimentos. Obtención, Gestión y Utilización*. 2ª Ed. FAO. Roma 2003.



- 
- INE. España en Cifras 2017.
  - -www.alimarket.es
  - -www.tecnifood.es: seguridad alimentaria de los elementos cárnicos. Abril 2016, nº104
  - –www.acidos.info
  - –www.dienut.com
  - webconsultas.com
  - www-mejorconsalud.com
  - www-naturarla.es
  - www.adenid.es
  - www.aecosan.msssi.gob.es/AECOSAN/web/seguridad.../normativa\_declaraciones.htm
  - www.alimentación.es
  - www.alimentos.org.es
  - www.bienestar-natural.es
  - www.biotrendies.com
  - www.blogdemarmacia.com
  - www.celiacos.org
  - www.comepescado.com
  - www.ctich.com
  - www.definicion.de
  - www.definicionabc.com/social/companerismo.php
  - www.die.rae.es
  - www.dietas.net
  - www.dietaynutricion.net
  - www.eco-agricultor.com
  - www.ecoagricultor.com
  - www.elnuevoherald.com/vivir-mejor/salud/article21552888.html#storylink=cpy



- 
- [www.elsevier.es](http://www.elsevier.es)
  - [www.enbuenasmanos.com](http://www.enbuenasmanos.com)
  - [www.fen.org.es](http://www.fen.org.es)
  - [www.frutas.consumer.es](http://www.frutas.consumer.es)
  - [www.guia-nutricion.com](http://www.guia-nutricion.com)
  - [www.hogarmania.com](http://www.hogarmania.com)
  - [www.lasdietassaludables.com](http://www.lasdietassaludables.com)
  - [www.mapama.gob.es/es/alimentacion/.../pdaalohuevosyderivadosiv\\_tcm30-79068.pdf](http://www.mapama.gob.es/es/alimentacion/.../pdaalohuevosyderivadosiv_tcm30-79068.pdf)
  - [www.medline.plus](http://www.medline.plus)
  - [www.medlineplus.gov/spanish/druginfo/natural/496.html](http://www.medlineplus.gov/spanish/druginfo/natural/496.html)
  - [www.mejorconsalud.com](http://www.mejorconsalud.com)
  - [www.muyinteresante.es/salud](http://www.muyinteresante.es/salud)
  - [www.myprotein.es](http://www.myprotein.es)
  - [www.natursan.net](http://www.natursan.net)
  - [www.pescaderiascorunesas.es](http://www.pescaderiascorunesas.es)
  - [www.pescadosymariscos.consumer.es](http://www.pescadosymariscos.consumer.es)
  - [www.sabormediterraneo.com](http://www.sabormediterraneo.com)
  - [www.saludybuenosalimentos.es/nutricional/nutrientes](http://www.saludybuenosalimentos.es/nutricional/nutrientes)
  - [www.steelcase.com/eu-es/investigacion](http://www.steelcase.com/eu-es/investigacion)
  - [www.todoalimentos.org](http://www.todoalimentos.org)
  - [www.unesco.org](http://www.unesco.org)
  - [www.verduras.consumer.es/](http://www.verduras.consumer.es/)
  - [www.vidanaturalia.com](http://www.vidanaturalia.com)
  - [www.who.int/mediacentre/factsheets/fs394/es/](http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs394/es/)