

## Consejo de salud

# Seguir una dieta mediterránea

La dieta mediterránea se basa en los estilos alimentarios de los adultos que viven en ciertas regiones limítrofes con el Mar Mediterráneo, donde las tasas de enfermedades crónicas se encuentran entre las más bajas del mundo.<sup>1</sup>

La dieta mediterránea tradicional se caracteriza por una alta ingesta de aceite de oliva, frutas, frutos secos, verduras y granos integrales; una ingesta moderada de pescado y aves de corral; una ingesta baja de productos lácteos, carnes rojas, carnes procesadas y dulces; y un consumo moderado de vino durante las comidas.

**Más que una dieta y más de un estilo de vida, la dieta mediterránea se centra en factores de estilo de vida como los siguientes:**



Mucho ejercicio



En su mayoría, comidas a base de plantas



Consumo limitado de carnes rojas y aumento de la ingesta de pescado



Consumo moderado de grasas saludables, especialmente aceite de oliva y frutos secos/semillas



Uso de hierbas y especias en lugar de sal para condimentar la comida



Consumo moderado de vino



### Consejos prácticos para hacer su dieta más “mediterránea”.

- Aumente su actividad diaria, como ir por las escaleras, pararse o caminar durante las llamadas telefónicas y planificar salidas físicas.
- Sustituya la carne por frijoles, coma frutos secos como colación en lugar de papas fritas, y pruebe a tomar yogur griego con frutos secos o fruta para el postre.
- Cambie la mantequilla y los aceites de semilla refinados por aceite de oliva en la cocina, use hummus, tahini, mantequilla de nuez o puré de aguacate en un sándwich/wrap, en lugar de mayonesa o queso.
- Trate que la carne sea un acompañante y que las verduras sean su plato principal, puede agregar carne sofrida o usar atún o salmón enlatado en agua como una manera rápida y fácil de aumentar la ingesta de pescado.
- Disfrute de una copa de vino tinto de 5 oz en la cena, si no bebe, no hay necesidad de empezar, tomar un vaso de jugo de uva Concord le brinda beneficios de salud similares.

<sup>1</sup> Mayo Clinic; *Mediterranean diet: A heart-healthy eating plan*; <https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/nutrition-and-healthy-eating/in-depth/mediterranean-diet/art-20047801>; accessed 3/6/2019.