

¿Qué es la dieta mediterránea?

La dieta mediterránea es una manera saludable de comer, no es una dieta específica para bajar de peso. Incluye una gran cantidad de alimentos de origen vegetal, como verduras, frutas, frijoles, nueces, semillas, cereales integrales y aceite de oliva. También incluye productos lácteos, huevos, pescado y aves, pero en cantidades más pequeñas. El pescado y las aves se comen con más frecuencia que las carnes rojas. Esta dieta limita el azúcar, los alimentos altamente procesados, los carbohidratos refinados y las carnes procesadas. Muchos estudios realizados a lo largo de los años han demostrado que comer de esta manera trae beneficios a la salud. Se centra en preparar comidas con alimentos frescos de origen vegetal y mínimamente procesados.

Este plan de alimentación se inspira en la manera de comer de las personas de los países que rodean el mar Mediterráneo. Entre estos países se encuentran Italia, Grecia, España, Croacia, Marruecos y Turquía. Sin embargo, incluye alimentos que se pueden comprar en casi cualquier tienda de comestibles.



Beneficios de la dieta mediterránea para la salud

Esta dieta contiene muchas fibras, proteínas magras y aceites saludables. Tiene un bajo contenido de grasas saturadas y de azúcar. Se ha demostrado que esta dieta ayuda a prevenir o controlar las siguientes afecciones:

- Depresión
- Diabetes
- Enfermedades del corazón
- Presión arterial alta
- Enfermedad de Parkinson
- Enfermedad de Alzheimer
- Determinados tipos de cáncer

¿Qué se come en la dieta mediterránea?

Planifique cada comida basándose en verduras y granos integrales. Use aceite de oliva. Añada frutos secos y legumbres. Incluya pescado o proteínas magras. Centre sus comidas en alimentos como estos:

Tipo de alimento	Qué debe comer
Verduras	Por ejemplo, verduras de hojas verdes, tomates, calabazas, pimientos, pepinos, frijoles verdes, berenjenas, aguacates, papas y aceitunas. Puede usar verduras frescas o congeladas.
Frutas	Esto incluye manzanas, fresas, uvas, cítricos, como naranjas y pomelos, frutas con carozo, como albaricoques y melocotones, además de higos, dátiles y melones.
Granos integrales	Por ejemplo, arroz integral, avena integral, quinoa, mijo, pan integral, pastas integrales y galletas hechas de granos integrales.
Frijoles y legumbres	Estos incluyen lentejas, garbanzos y frijoles, como pinto, fava, riñón y frijoles negros. Los cacahuates también son legumbres.
Frutos secos y semillas	Por ejemplo, nueces, almendras, semillas de girasol, castañas de Cajú, nueces de Brasil y pacanas.
Aceite saludable	El aceite de oliva es el más común en la dieta mediterránea. Pero otros aceites saludables son los aceites de aguacate, canola, girasol, cártamo y maíz.
Hierbas y especias	Condimente las comidas con orégano, pimienta, salvia, estragón, tomillo, albahaca, canela y comino.

Alimentos que debe limitar o comer en cantidades más pequeñas

Puede agregar estos alimentos en cantidades más pequeñas:

- Productos lácteos, como queso, yogur y mantequilla
- Carne de ave, como pollo y pato
- Huevos
- Pescados y mariscos, como el salmón, la trucha, la caballa, el eglefino, el atún, las sardinas, las anchoas y el pescado blanco. También incluye mariscos, como camarones, ostras, mejillones y almejas.
- La Asociación Americana del Corazón (American Heart Association) aconseja limitar el consumo de alcohol o no consumirlo. El vino puede estar bien para ciertas personas en cantidades bajas o moderadas, junto con las comidas. Hable con el proveedor sobre su situación y riesgos.

Permitidos ocasionales

Límite el consumo de estos alimentos en su plan de alimentación semanal:

- Carnes rojas, por ejemplo, de res, cordero o cerdo
- Carnes procesadas
- Granos refinados, como el arroz blanco y los alimentos hechos con harina blanca

- Golosinas azucaradas, como chocolate, caramelos o productos de pastelería

Agregue mucho sabor

Le puede dar vida a los alimentos frescos con muchos tipos de sabor. Pruebe estas salsas, aderezos y condimentos:

- Hummus
- Salsa marinara
- Salsa
- Aderezo de vinagreta

Consejos para salir a comer

En los restaurantes:

- Evite los alimentos fritos. Tienen muchas grasas saturadas.
- Busque platos que se elaboren sin crema ni mantequilla.
- Escoja ensaladas que tengan frutos secos y semillas.
- Elija opciones vegetarianas que no tengan demasiado queso.