



## La dieta mediterránea



### Descripción general

A las personas con riesgo de padecer afecciones como la diabetes o la enfermedad cardíaca, les puede interesar la dieta mediterránea. ¿Qué es exactamente? Pues bien, esta dieta sigue el modelo de los hábitos alimenticios de los habitantes de Italia, España y la región mediterránea. Se inclina menos por la carne y los carbohidratos y más por las verduras y el pescado. Y tiene algunos beneficios reales para la salud. Tomemos un momento para conocer más.

### Qué puede comer

Según esta dieta, usted consumirá alimentos a base de vegetales que incluyen abundantes cereales integrales, así como frutas y verduras frescas. Comerá frutos secos y legumbres. Consumirá proteínas magras como pescado y mariscos, así como pequeñas cantidades de carne magra, pollo, productos lácteos y huevos. Y cocinará con aceite de oliva.

### Qué hay que limitar o evitar

Con la dieta mediterránea, también se debe limitar o evitar algunas cosas. Entre ellas están la carne roja, la mantequilla y los alimentos procesados y fritos. Se mantendrá alejado de muchas salsas y jugos de cocción. También deberá reducir el consumo de azúcar. De modo que usted tendrá que evitar los refrescos endulzados con azúcar, los jugos y los postres.

### Conclusión

La dieta mediterránea disminuye el riesgo de sufrir enfermedades cardíacas y ciertos tipos de cáncer. Puede estabilizar su nivel de azúcar en sangre. Puede disminuir sus niveles de colesterol y de triglicéridos. Eso es un tipo de grasas perjudiciales que encontramos en la sangre. Además, como parte de su plan de salud general, también deberá hacer ejercicio con regularidad. Su médico le ayudará a elegir las actividades y establecer los objetivos que sean adecuados para usted.