

DIETA MEDITERRÁNEA

La dieta mediterránea tiene las características de la alimentación de los habitantes de la costa europea del mar Mediterráneo, se distingue por ser una de las más saludables del mundo debido a sus beneficios en la salud cardiovascular y en la prevención de enfermedades crónicas como la diabetes tipo 2 y la hipertensión, brinda mayor longevidad y mejora la memoria y la función cerebral.

Este tipo de alimentación se caracteriza por una baja ingesta de carnes rojas y productos ultraprocesados, un moderado consumo de lácteos y un alto consumo de frutas, verduras, legumbres, aceite de oliva, frutos secos y pescado.

Los alimentos recomendados son ricos en grasas monoinsaturadas, fibra, fitoesteroles y ácidos grasos omega-3 que ayudan a mantener una microbiota intestinal saludable, aumentar la cantidad de antioxidantes, regular los niveles de glucosa en sangre y mejorar el perfil lipídico, la presión arterial, la inflamación y la coagulación, además proporciona una mayor saciedad.



Preferir

- Frutas (2 o más porciones al día).
Contienen antioxidantes, vitaminas, minerales y fibra.
Opciones: Manzana, pera, durazno, uvas, arándanos, fresas, melón, sandía, naranja, mandarina, toronja, limón.
- Verduras y hortalizas (3 o más porciones al día).
Contienen antioxidantes, vitaminas, minerales y fibra. Por lo menos una porción debe de ser cruda. Opciones: Espinaca, acelga, lechuga, zanahoria, brócoli, pimiento, tomate, pepino, calabaza, champiñones.
- Leguminosas (al menos 3 porciones a la semana).
Aportan proteínas de origen vegetal, fibra, hierro y ácido fólico.
Opciones: Frijoles, lenteja, habas, garbanzos, chicharos.
- Cereales, de preferencia integrales (3 o 4 veces al día en cantidad moderada).
Opciones: pan integral, pasta integral, arroz integral, avena.
- Pescado (al menos 3 veces por semana).
Opciones: pescados azules (atún, salmón, trucha de río, sardinas). Preferir pescados frescos en lugar de enlatados.
- Carnes blancas y huevos (1 a 4 veces por semana).
Contiene proteínas de origen animal. Opciones: Pollo, pavo, conejo, huevo.



- Productos lácteos con bajo contenido de grasa (2 a 4 porciones al día).
Contienen probióticos.
Opciones: leche descremada o semidescremada y productos fermentados como yogur o quesos (panela, cottage, ricotta).
- Aceite de oliva como fuente principal de grasa (3 a 6 cucharadas al día). Contiene vitamina E, beta-carotenos y ácidos grasos monoinsaturados. Utilízelo como condimento para ensaladas o para cocinar.
- Grasas saludables (al menos 3 veces por semana).
Opciones: nueces, almendras, cacahuates, pistaches, aguacate, aceite de linaza o canola.

Evitar

- Carnes rojas (res, ternera, cerdo) y carnes procesadas (embutidos, pates, carnes ahumadas, curadas o saladas), ya que son altas en grasas saturadas. Si desea consumirlas, puede hacerlo una vez por semana o menos.
- Aceites vegetales hidrogenados o grasas vegetales (de palma o coco) y/o grasas animales (como margarina, mantequilla, tocino, bollería industrial, carnes o quesos grasos, nata).
- Alimentos fritos, capeados, empanizados o gratinados.

