

# La Dieta Mediterránea

¿Cuales son los beneficios de una dieta Mediterránea? Comer una dieta al estilo Mediterráneo puede ayudar a reducir el riesgo de enfermedades cardiovasculares, como un derrame cerebral y ataque al corazón.<sup>1</sup> Esta dieta también ayuda a controlar la diabetes y la obesidad, y ayuda a prevenir el cáncer.<sup>2,3,4</sup> ¿Que es una dieta al estilo Mediterráneo? Es una dieta deliciosa que la gente de Grecia, España, Italia, y otros países mediterráneos han comido por siglos. Las investigaciones muestran que una dieta al estilo Mediterráneo puede reducir significativamente la mortalidad en general de una persona por un 14-25%!<sup>5,6</sup> Lo siguiente son ocho componentes claves de una dieta al estilo Mediterraneo.<sup>7</sup>




## Por lo menos 2 tazas de verduras/día

Siempre que pueda, agregue una porción de verduras a sus comidas, incluyendo huevos, sopas, ensaladas, sándwiches, quesadillas, tacos, batidos, y pizza. Coma al menos una porción/día de verduras crudas—como una ensalada verde o un bocadillo de zanahorias frescas.



## Por lo menos 2 tazas de fruta/día

Coma frutas de colores brillantes—como arándanos azules, fresas, melón chino, y duraznos. Evite las frutas secas y jugos de fruta, ya que contienen demasiada azúcar y calorías.

1 porción de fruta = ½ cup 

## Una porción/día de nueces y semillas


Nueces y semillas—como las nueces, almendras, pepitas, y semillas de girasol—contienen grasas saludables, fibra, y proteína. Un estudio encontró que comiendo solo 3 porciones/semana de frutos secos redujo la mortalidad por todas las causas por un 39%!<sup>7</sup> Una porción (1 onza) es aproximadamente 200 calorías.



## Limite lácteos a 7 onzas/día

Esto es un poco menos que una taza de yogur sin azúcar. Otras opciones incluyen: leche sin grasa, leche de soya o almendras, y queso bajo en grasa.



1 onza de frutos secos = ¼ taza 



## Por lo menos 2 porciones/día de granos enteros

En lugar de pan blanco, arroz blanco, o comida procesada (como los cereales procesados de desayuno), coma ½ taza de arroz integral o quínoa, los cuales son un gran sustituto de grano entero, o 1 rebanada de pan (con al menos 2 gramos de fibra/rebanada).



## Por lo menos 2 porciones/semana de legumbres

Las legumbres son ricas en proteína e incluyen frijoles, lentejas, y alverjas. Son un gran sustituto para la carne roja. Los estudios han encontrado que las personas que reducen su consumo de carne roja un riesgo menor de mortalidad.<sup>8</sup>

## Dos porciones de 3.5oz/semana de pescado



En lugar de mariscos o pescado frito, coma pescado al horno, asado, o a la parrilla. Evite los pescados que contienen toxinas, especialmente los que tienen altos niveles de mercurio. Buenas opciones de pescado incluyen: salmón, sardinas, tilapia, trucha, y cangrejo.



## El uso de aceite de olive como grasa/aceite principal

En las dietas al estilo Mediterráneo, un alto porcentaje de calorías, hasta 40-50%, proviene de grasas saludables, como el aceite de olive, en lugar de “grasas malas” como la mantequilla y otras grasas de animales.

## PLAN DE ACCION



¿Cual de los consejos va a intentar? Circúlelos.



¿Cuándo empezara?



¿Que tan seguro se siente usted de que va a lograr su objetivo (de 0-100%)?

Plan de Seguimiento

### Referencias:

<sup>1</sup> Circulation, 99(6), 779-785.

<sup>2</sup> J Am Coll Cardiol. 2011; 57 (11):1299.

<sup>3</sup> International J of Cancer. 135, 1884-1897.

<sup>4</sup> BMJ 2009; 338:b2337.

<sup>5</sup> The New England J of Medicine, 2003; 348(26), 2599-608.

<sup>6</sup> Oldwayspt.org. Rate Your Med Diet Score, 2016.

<sup>7</sup> BMC Medicine, 2013; (11) 164.

<sup>8</sup> Arch Intern Med. 2012; 172(7):555-63.

**Autora:** W. Kohatsu, MD

**Colaboradores:** S. Chen, MD; S. Karpowicz, MD

**Editadora de copia:** M. Hayes

**Diseñado por:** E. Jimenez

