

# Consejo de salud: Seguir una dieta mediterránea



La dieta mediterránea sigue el modelo de los estilos de alimentación de los adultos que viven en determinadas regiones a orillas del mar Mediterráneo, donde las tasas de enfermedades crónicas se encuentran entre las más bajas del mundo.<sup>1</sup> De hecho, las investigaciones demuestran que la presencia de enfermedades cardíacas parece ser menor entre los habitantes de Italia, Grecia y otros países del Mediterráneo, en comparación con los habitantes de los Estados Unidos. Estos estudios sugieren que la dieta podría desempeñar un papel.<sup>2</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, la dieta mediterránea es un estilo de vida que se centra en

- Mucho ejercicio
- Comidas en su mayoría vegetarianas
- Consumo limitado de carnes rojas y mayor consumo 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 de frutas frescas como postre
- 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 sofrita 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 for heart health. <https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/nutrition-and-healthy-eating/in-depth/mediterranean-diet/art-20047801>. Julio de 2023. Consultado en agosto de 2023.

<sup>2</sup> Cleveland Clinic, Mediterranean Diet. <https://my.clevelandclinic.org/health/articles/16037-mediterranean-diet>. Noviembre de 2022. Consultado en agosto de 2023.

Esta información es para su conocimiento general solamente y no pretende ser un consejo médico ni se debe interpretar como tal. Las personas deben consultar a un profesional de cuidado de la salud apropiado para determinar qué puede ser adecuado para ellas.