

PATRÓN DE DIETA MEDITERRÁNEA

Seguir un **patrón de dieta mediterráneo** es muy recomendable ya que, además de proporcionarnos una dieta apetitosa y adaptada a nuestras costumbres, nos ayuda a mantenernos sanos y a prevenir el desarrollo de numerosas enfermedades crónicas típicas de nuestro tiempo (como la diabetes, la obesidad, enfermedades cardiovasculares o algunos tipos de cáncer).

- Procure tomar alimentos ricos en fibra, minerales y antioxidantes:
 - Tome al menos **tres piezas de fruta al día**, preferentemente de temporada y un puñado de **frutos secos crudos** (nueces, almendras...) **3 a 7 veces por semana**; evite los frutos secos procesados por que pueden perder sus propiedades y/o o les pueden añadir grasas no saludables.
 - Incorpore diariamente a su dieta **cereales** y derivados preferentemente **integrales** (pan, arroz, pasta...).
 - Coma **legumbres** entre dos y cuatro veces por semana.
 - Tome **verduras y hortalizas** al menos **dos veces al día**. Una de las tomas que sean crudas (ensaladas generalmente).
- Use preferentemente **aceite de oliva virgen** tanto para **cocinar** como para **condimentar** ensaladas. **Disminuya** en su dieta el consumo de **grasas animales** (como mantequilla, tocino, bollería industrial, carnes grasas, embutidos, quesos, bacon, natas...).

No tome muchos alimentos fritos, pero si lo hace, utilice siempre aceite de oliva virgen y no lo recaliente muchas veces.

- **Coma más pescado** que carne (a igualdad de peso tiene menos calorías que la carne y aportan grasas más saludables). Se recomiendan de dos a cuatro raciones de pescado a la semana.
- **Reduzca las carnes rojas** (como ternera, cerdo, caza) y **embutidos**. Tómelas como máximo 2 veces por semana. Dentro de las carnes elija las que menos grasa tengan, como la de ave sin piel o conejo (en total 2-3 veces semana).
- **Evite** el consumo de alimentos elaborados con **aceites vegetales hidrogenados o grasas vegetales** (de palma o coco) y/o **animales**. Suelen estar presentes en margarinas comerciales y numerosos productos de bollería industrial como galletas, alimentos de comida rápida “comida basura”, precocinados, aperitivos salados).

¡Fíjese en las etiquetas! Estos tipos de grasas suben el colesterol malo y aumenta el riesgo de enfermedades crónicas



- Los **huevos** son un magnífico alimento. Tomar de tres a siete huevos enteros por semana no le acarrearán ningún problema.
- Evite **alimentos y bebidas** a los que durante la fabricación y procesamiento se les ha añadido **azúcares**, especialmente refrescos.
- Evite tomar **alimentos ultraprocesados** (añaden, con mucha frecuencia, demasiada sal, azúcares y grasa no saludable).
- Se recomienda ingerir **dos raciones diarias de lácteos** (una ración equivale a un vaso de leche, dos yogures; 40-60 g de queso curado ó 80-125 g de queso fresco). En periodos de crecimiento y mujeres embarazadas, lactantes y menopáusicas es aconsejable tomar una ración más. Puede ser entera. No obstante, si está obeso o con sobrepeso, su colesterol es elevado o toma más de medio litro al día, se recomienda tomarla **desnatada o semidesnatada**. El consumo de **yogures y/o leches fermentadas** es una forma muy saludable de tomar lácteos.
- Utilice **sal yodada** en sus platos. Se recomienda **echar poca sal** a las comidas y **evitar** los productos **enlatados, embutidos y precocinados** por su alto contenido en sal. Para dar más sabor a sus platos, puede utilizar hierbas aromáticas tales como tomillo, perejil, orégano, estragón, pimentón, comino etc.

Beba preferentemente agua. Es la bebida más saludable que existe.

- Haga **ejercicio diariamente**. El ejercicio continuado, adaptado a su condición física y edad, previene la aparición de enfermedades crónicas y mejora su salud mental. Utilizar los sistemas públicos de transporte en vez del coche, ir a los sitios andando, salir a caminar una hora diaria, montar en bici, subir las escaleras, cortar el césped, ayudar a las tareas domésticas, pasear al perro, bailar ... o aficionarse a cualquier deporte, son algunas de las maneras de introducir el ejercicio en su vida cotidiana. Si lo combina con ejercicios de fuerza el efecto es aún mejor para la salud (ver vídeos)

<http://www.estilosdevidasaludable.mscbs.gob.es/actividadFisica/actividad/recomendaciones/videosEjercicios/adultos/home.htm>

Coma en **cantidades moderadas** para mantener un **peso adecuado**. Si tiene sobrepeso siga estas mismas indicaciones pero reduzca el tamaño de sus raciones.

