



# DIETA MEDITERRANEA Y SALUD CARDIOVASCULAR



**María de las Mercedes Rodríguez Morales**  
**Enfermera de Rehabilitación Cardíaca**

# PREVENCIÓN “COMIENZA POR UNA DIETA SANA”

## BENEFICIOS DE LA DIETA MEDITERRÁNEA

- ✓ Protege de las enfermedades cardiovasculares
- ✓ Reduce los factores de riesgo (obesidad, hipertensión, diabetes, dislipemia)
- ✓ Previene la aparición de algunos tipos de cancer (mama, colón)
- ✓ Favorece la longevidad y mejora la calidad de vida

## RECONOCIDA POR LA OMS COMO ⇔ DIETA SANA Y SOSTENIBLE

### “PRINCIPALES COMPONENTES”

- **Productos frescos, estacionales y poco calóricos**
- **Consumo diario de vegetales** frutas, verduras, hortalizas y frutos secos
- **Pan y pastas** que son ricos en hidratos de carbono
- **Aceite de oliva y frutos secos** como fuente principal de grasa cardiosaludable
- **Pescados, aves, huevos, legumbres y lácteos** suministran proteínas de alto valor biológico
- **Hierbas aromáticas**, alternativa saludable a la sal



### “ESTILO DE VIDA EQUILIBRADO”

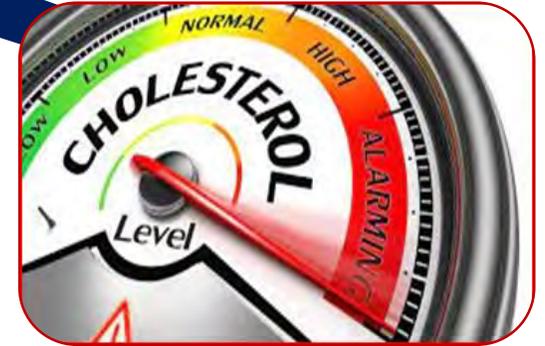
- **Elevado contenido en fibra**, ayuda a controlar el peso y prevenir la obesidad
- **Disminuye la tensión arterial**
- **Mejora la función endotelial**
- **Contiene Fitosteroles** (hipolipemiantes)
- **Potente antioxidante**



**“DIETA MEDITERRANEA ⇔ DIETA CARDIOSALUDABLE”**



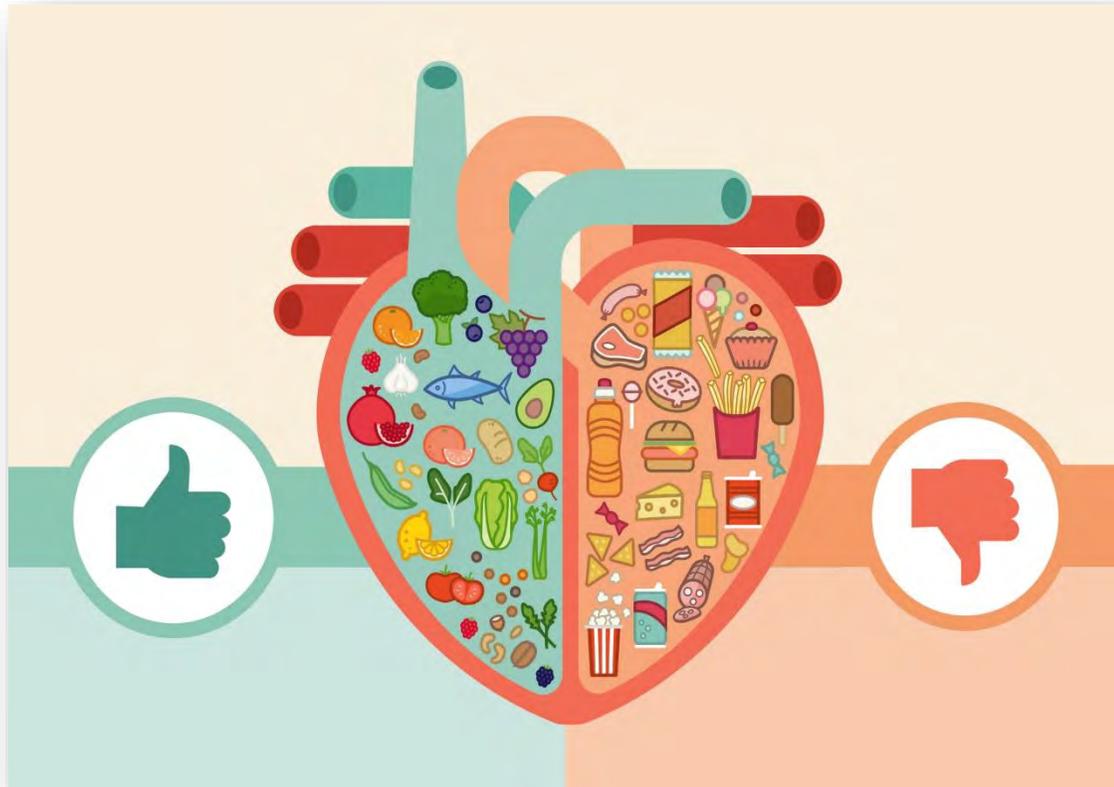
# **BENEFICIOS DE LA DIETA**



# ESTRATEGIA: INDUCIR CAMBIOS DEFINITIVOS

♥ CONTROLAR LA ALIMENTACIÓN (CALIDAD, CANTIDAD Y VARIEDAD)

♥ EJERCICIO FÍSICO REGULAR



# CUIDA Y PROTEGE NUESTRO CORAZÓN

## PATRONES DE LA DIETA MEDITERRÁNEA



**LOS BENEFICIOS DE LA DIETA MEDITERRÁNEA SON MÁS SIGNIFICATIVOS PARA LA SALUD <↔> CUANDO SE COMBINAN CON EL EJERCICIO FÍSICO**

# BEBIDAS ¿QUÉ CONSUMIR?



## AGUA DIARIA

1,5 a 2 litros al día



## DIARIAMENTE

Cuidado con los azúcares

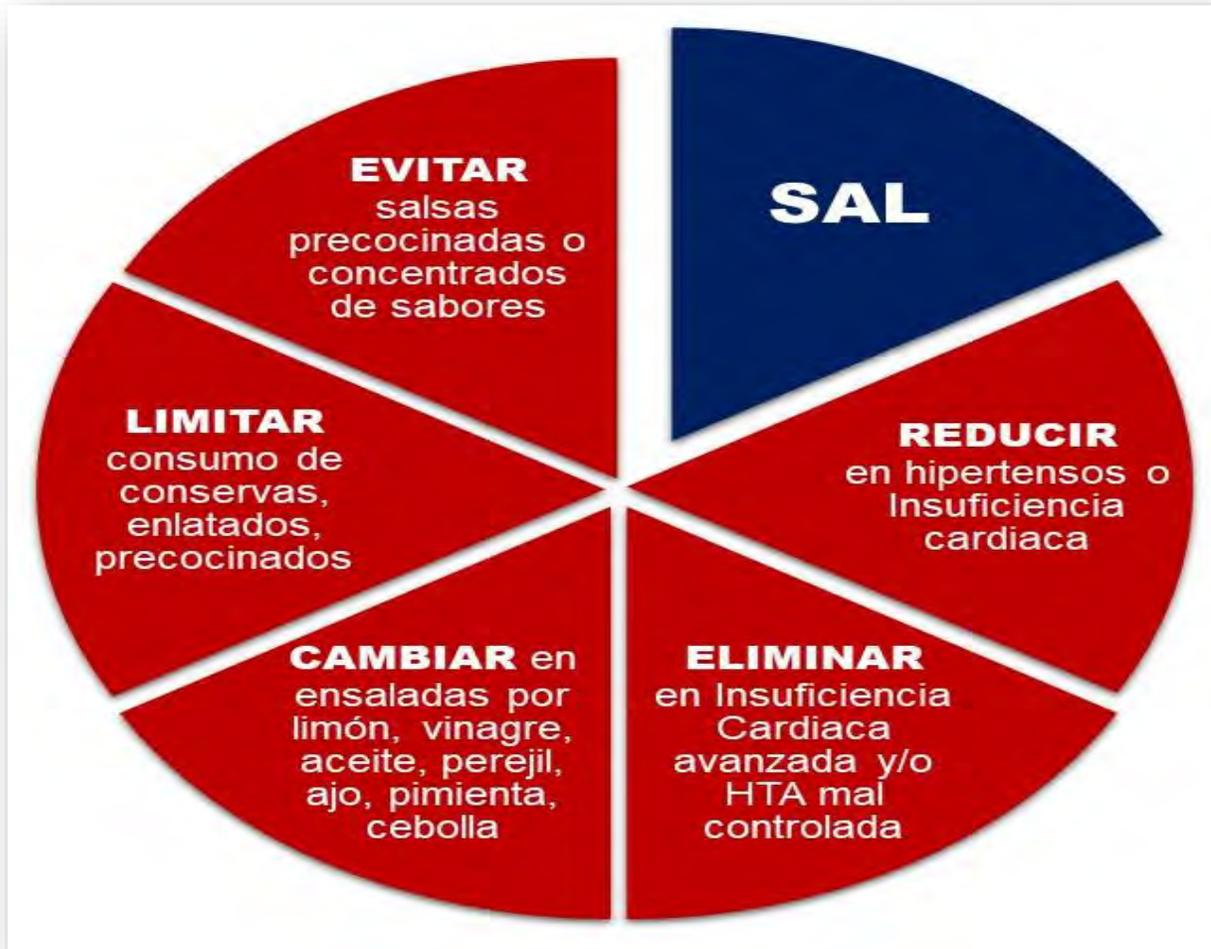


## OCASIONALMENTE



# SAL, ESPECIAS Y CONDIMENTOS

La sal es necesaria en pequeñas cantidades, pero si se sobrepasa, se retiene líquidos y sube la TA



## Hierbas aromáticas y especias, son clave en la cocina mediterránea para sustituir la sal

Dan sabor, aroma y color, tienen propiedades digestivas y antiinflamatorias; aportan vitaminas A, C y antioxidantes

- **Carnes:** laurel, nuez moscada, pimienta, cebolla, ajo, tomillo, orégano, romero, azafrán, perejil
- **Pescados:** curry en polvo, eneldo, mostaza, zumo de limón, pimienta
- **Vegetales:** romero, eneldo, salvia, clavo, ajo, cebolla, albahaca, estragón, perejil, tomillo, comino

# FRUTAS

## ¿Por qué?

- Elevado contenido en hidratos de carbono (como azúcares: glucosa, fructosa, sacarosa)
- Fuente de vitaminas (vitaminas A, C, B1, B2, B6, ácido fólico)
- Aportan minerales (potasio, hierro, calcio, magnesio, etc)
- Ricas en fibra (celulosa, pectinas)
- Antioxidantes (flavonoides, sustancias fitoquímicas, etc)
- Alto contenido de agua (80-95 %)

## ¿Cuánto?

- **Más de 3 raciones al día**
- Ración: 150-200 gr



# VERDURAS Y HORTALIZAS

## ¿Por qué?

- Ricas en hidratos de carbono, menos en proteínas y pobres en grasas (excepto el aguacate y las aceitunas)
- Bajo aporte calórico
- Proporcionan una amplia variedad de vitaminas
- Fuente importante de minerales
- Ricas en fibra soluble e insoluble
- Alto contenido en agua (75-95 %)

## ¿Cuánto?

- **Al menos 2 raciones al día. Combinar crudas y cocinadas**
- Ración: 1 plato de ensalada variada  
1 plato de verdura cocida, al vapor, en parrilla o al horno



# LEGUMBRES

## ¿Por qué?

- Fuente de proteínas (17-25%) y albúmina vegetal
- Abundantes en hidratos de carbono (en torno al 55%)
- Proporcionan vitaminas del grupo B, sobre todo tiamina
- Fuente importante de minerales (calcio, hierro, magnesio, potasio)
- Alto contenido en fibra

## ¿Cuánto?

- **3-4 raciones a la semana**
- Ración: 70 g en crudo  
1 plato normal individual de legumbre cocida



# PANES Y CEREALES

## ¿Por qué?

- Aportan gran cantidad de energía
- Abundantes en hidratos de carbono (65-75 %)
- Ricos en vitaminas del grupo A, B, E
- Fuente de minerales (hierro, potasio, fósforo y calcio)
- Alto contenido en fibra

## ¿Cuánto?

- **Pan 2-3 raciones/día** (40-50 g por ración)
- **Pasta o arroz 2-3 raciones/semana** (60-80 g en crudo)

**Consume cereales integrales**, aportan más fibra, vitaminas y minerales

✗ **Evita cereales refinados** elimina dulces y bollería industrial



# GRASAS, ACEITE Y MANTEQUILLA

## ¿Por qué?

- El aceite de oliva es rico en ácido oleico y linoleico, eleva el colesterol bueno (HDL), disminuye el colesterol LDL (malo), beneficia el control de la tensión arterial, reduce el riesgo de trombosis y previene la diabetes
- El aceite de girasol, maíz y soja son ricos en vitamina E y ácido linoleico, pero adaptarlo al consumo humano, pierde vitaminas, polifenoles y multitud de componentes beneficiosos
- La mantequilla contiene todas las vitaminas liposolubles: A, D, E y K, grasa animal saturada y aporta muchas calorías, en poca cantidad

## ¿Cuánto?

- **Aceite de oliva 3 a 6 raciones al día** (ración: 10 ml, cucharada sopera)
- **Resto de grasas**, consumir de forma ocasional y moderada

**Para fritura usar aceite de oliva virgen**, soporta mejor altas temperaturas sin degradarse, no reutilizar muchas veces

✗ **Si tienes sobrepeso** 2-3 raciones de aceite/día para aliñar ensaladas



# LACTEOS Y DERIVADOS

## ¿Por qué?

- Elevado valor nutritivo
- Fuente de proteínas de alto valor biológico
- Ricos en vitaminas A, D y E
- Alto contenido en calcio

**Tipos: leche, yogures, quesos**

## ¿Cuánto?

**2-3 raciones al día o su equivalente en lácteos. Una ración es**

- 1 taza de leche desnatada (200 ml al día)
  - 1 yogur
  - Queso fresco desnatado (80-125 g al día)
  - Queso curado (40-60 g al día, 2-3 lonchas)
- ✗ **Si obesidad, hipercolesterolemia y/o hipertensión** se recomienda queso desnatado, fresco y bajo sal
- ✗ **Reduce o evita los azúcares** añadidos en los lácteos



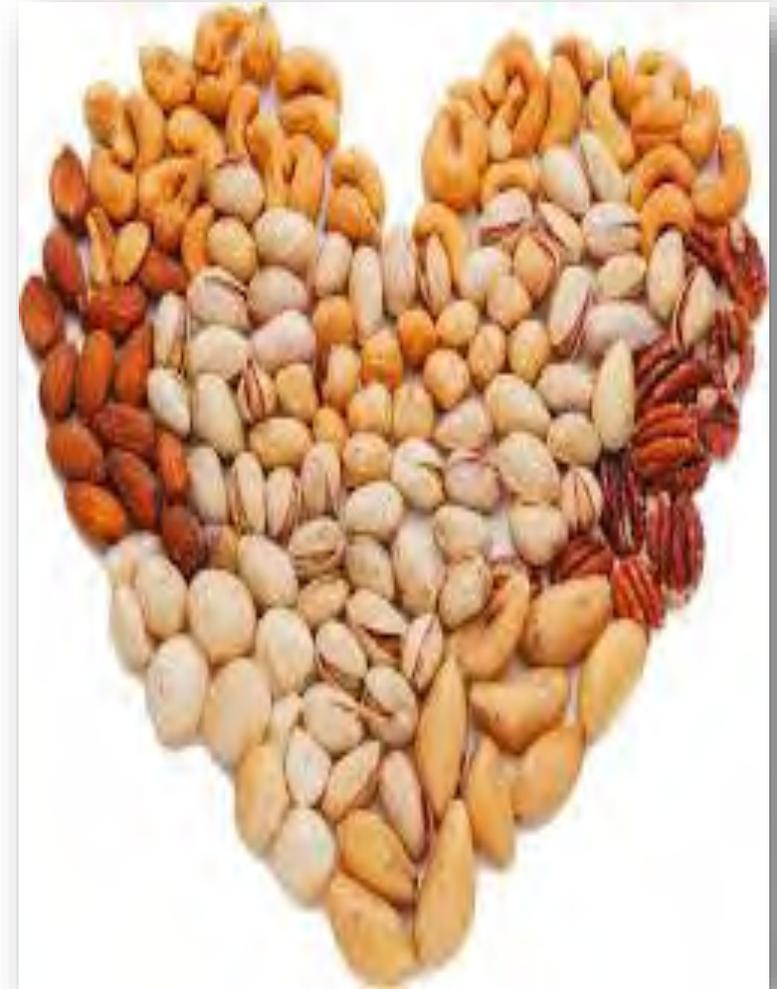
# FRUTOS SECOS

## ¿Por qué?

- Importante aporte calórico y ricos en fibra
- Proporcionan minerales de fácil absorción (potasio, calcio, fósforo, hierro y magnesio)
- Aportan vitaminas A, B1 y E con poder antioxidante
- Elevado contenido en proteínas (10-30%) y grasas (30-60%), especialmente ácidos grasos mono y poliinsaturados
- Contienen ácidos grasos omega 3, que mejoran la elasticidad de los vasos sanguíneos

## ¿Cuánto?

- **Su consumo regular y moderado (30 gr) no favorece el sobrepeso**
  - 3 nueces
  - 8 avellanas, 8 almendras
  - 10-12 pistachos...
- × **Evitar tomarlos fritos o con sal** consúmelos crudos y sin sal



# PESCADOS Y MARISCOS

## ¿Por qué?

- Ricos en proteínas de alto valor biológico y ácidos grasos omega 3, especialmente el pescado azul (arenque, caballa, sardina, atún, salmón, trucha), ayudan a prevenir las enfermedades cardiovasculares
- Alto contenido en yodo, fósforo, potasio, magnesio y calcio
- Aportan vitaminas A, B y D
- Los mariscos son ricos en proteínas, minerales y vitaminas A, D, E y algunas del grupo B

## ¿Cuánto?

- **3-4 raciones a la semana (una de ellas de pescado azul)**
- 1 ración: 150 gramos (filete individual)
- Pescado azul grande 1-2 veces/mes
- × **Pescado azul grande (pez espada, atún)** alto contenido en mercurio, consume mejor los pequeños
- × **Los mariscos** contienen niveles elevados de colesterol



# HUEVOS

## ¿Por qué?

- Contienen proteínas de alto valor biológico
- La clara contiene albumina, la proteína de mayor calidad biológica
- La yema contiene grasa (lecitina), proteínas, hierro, azufre y vitaminas A, B, D y E y es rica en grasa y colesterol

## ¿Cuánto?

- **Máximo 3 huevos a la semana**
- × **Si se tienen niveles elevados de colesterol en sangre**
  - 2-3 huevos completos
  - 2-3 yemas
  - 4-5 claras semanales
- × **No fritos** mejor cocidos, a la plancha, en tortilla o revueltos



# CARNE Y EMBUTIDOS

## ¿Por qué?

- Tienen proteínas de alto valor biológico
- Fuente de vitaminas, del grupo B (especialmente B12)
- Aportan hierro, zinc, potasio, fósforo
- El contenido de grasa y colesterol depende del tipo de especie, de la pieza, de la edad y la alimentación del animal

## ¿Cuánto?

- **Carne blanca 3-4 veces/semana** (pollo, pavo, conejo)  
1 ración: 150 g
  - **Carne roja 1 vez/semana** (vacuno, cerdo y cordero)  
1 ración: 125-150 g
  - **Embutidos, fiambres y carnes procesadas** su consumo debe ser moderado y ocasional
- ✗ **Retira** la grasa visible y en el caso de las aves, la piel
- ✗ **Restringe frituras** mejor cocción, horno, plancha o parrilla



# RECOMENDACIONES: COME SALUDABLE



# DEDICA TIEMPO A CUIDAR LA ALIMENTACIÓN

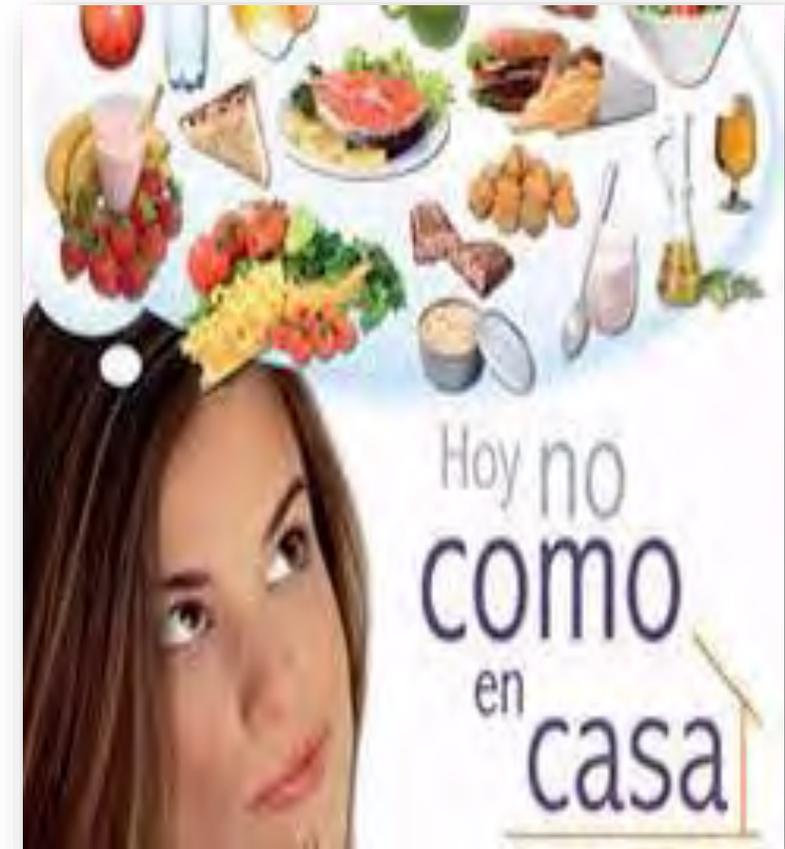
- ♥ **Planifica tus menús**, haz una lista de la compra, lee las etiquetas, evita alimentos con muchas calorías, grasas y sal
- ♥ **Bebe abundante agua** y reduce el consumo de bebidas alcohólicas
- ♥ **Consume alimentos ricos en grasas saludables**
- ♥ **Limita carnes procesadas, fiambres, salchichas o hamburguesas**, por su contenido de grasas y sal
- ♥ **Cocina con aceite de oliva**. Mejor “asar, cocer, al vapor o en el horno”, para mantener las propiedades de los alimentos. **Limita fritos y rebozados**
- ♥ **Modera la sal** y sazona con hierbas, especias o cítricos
- ♥ **Mantén un horario regular de comidas**, come despacio, sentado y fruta de postre
- ♥ **Céntrate en la variedad, calidad y cantidad**, reduce el tamaño de las raciones, te ayudará a bajar peso



# CONSEJOS PARA COMER FUERA DE CASA

**Evita que los factores de riesgo se descontrolen** (obesidad, colesterol, hipertensión o diabetes)

- **Para acompañar mejor agua**, es la mejor opción, aunque no pasa nada por tomarse una copa de vino o una cerveza
- **Procura no sentarse a comer con el estómago vacío**, optarás por platos con muchas calorías
- **Elige el primero y aperitivos saludables**: verduras plancha o al vapor
- **Escoge carne o pescado con técnicas culinarias recomendadas**, para acompañar mejor ensalada o verduras y pocos ingredientes, más ingredientes más calorías y rechaza fritos, rebozados o empanados
- **El salero, lejos** y lo que sobra, para llevar...
- **Postres saludables**, mejor fruta, helados naturales o postres elaborados con lácteos desnatados, la mayoría llevan mucho azúcar...



# RECUERDA Y NO OLVIDES NUNCA

## Una buena elección te ayudará a estar más saludable

- ♥ **Cambia de hábitos de forma progresiva**, encuentra tu estilo de alimentación sana y mantenlo toda la vida
- ♥ **Come con moderación** y vigila periódicamente tu peso
- ♥ **Mantente activo**, realiza ejercicio físico regularmente
- ♥ **Duerme** las horas suficientes
- ♥ **Controla** el estrés
- ♥ **Disfruta de las comidas y fiestas familiares o con amigos**, pero ten en cuenta, que lo que comes y bebes importa

