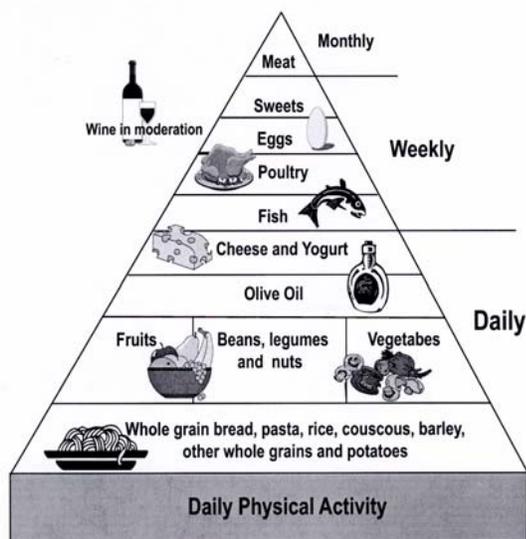


# Dieta Mediterránea

## Guía de Alimentos



Las personas que viven en el área alrededor del Mar Mediterráneo han tenido tradicionalmente un riesgo bajo de sufrir enfermedades del corazón. La investigación muestra que cuando las personas en otras partes del mundo consumen una dieta similar a la de los países del Mediterráneo, reducen su riesgo de sufrir enfermedades del corazón. La dieta mediterránea contiene abundancia de frutas, verduras, y proteínas vegetarianas, cantidades moderadas de granos integrales, y pequeñas cantidades de carnes rojas. El uso regular de pescado, aceite de oliva, y frutos secos hace que esta dieta sea más alta en grasa que la típica “dieta saludable para el corazón”, pero la grasa es principalmente no saturada, lo cual puede ser beneficioso para el corazón. La pirámide de la izquierda y la gráfica de abajo describen los tipos y las cantidades de alimentos incluidos en la dieta mediterránea saludable para el corazón.

**El ejercicio adecuado** es muy importante. Intente realizar al menos 150 minutos a la semana, distribuido a lo largo de 3-5 días a la semana. Se recomienda la práctica de ejercicio moderado como caminar, montar en bicicleta, o nadar.

**Control del peso** - Aunque el contenido más elevado de grasa en la dieta mediterránea puede ser saludable para su corazón, las grandes porciones de comida pueden producir un aumento del consumo de calorías y aumento de peso. Si usted está intentando perder peso, elija el número más pequeño de porciones de cada categoría, y asegúrese de que el tamaño de sus porciones sean equivalentes a las indicadas.

Grupos alimenticios y número de porciones	Tamaños de las porciones
<b>Verduras sin almidón</b> <b>4-8 al día</b>	<i>Una porción es de ½ taza de verduras cocidas o 1 taza de verduras crudas</i>  Las verduras sin almidón incluyen las alcachofas, espárragos, remolacha, brócoli, coles de Bruselas, coliflor, repollo, apio, zanahorias, tomates, berenjena, pepino, cebollas, ejotes (judías) verdes y ejotes amarillos, zapallito (calabacín), nabos, pimientos, hojas verdes de ensalada y hongos (champiñones). Las papas, el maíz y los chícharos (guisantes) son verduras con almidón.
<b>Fruta</b> <b>2-4 al día</b>	<i>Una porción es una fruta fresca pequeña, ½ taza de jugo o ¼ taza de frutas secas</i>  Es preferible el consumo de fruta fresca debido a la fibra y a otros nutrientes que contienen, pero las frutas enlatadas en sirope ligero o en su propio jugo, y las frutas congeladas con un poco de azúcar o sin azúcar añadida también constituyen buenas opciones. Consuma sólo pequeñas cantidades de jugo de frutas (8 onzas al día o menos), ya que incluso los jugos no edulcorados contienen tanto azúcar como la soda regular.
<b>Legumbres y frutos secos</b> <b>2-4 al día</b>	<i>Legumbres Una porción es ½ taza de frijoles rojos, negros, garbanzos, frijoles moteados, soya, frijoles blancos, arvejas secas, o lentejas, o ¼ taza de frijoles refritos sin grasa o frijoles cocidos</i>  <i>Frutos secos y semillas Una porción son 2 cucharadas. Pepitas de girasol o sésamo, 1 cucharada de mantequilla de maní, 7-8 nueces o pacanas, 20 cacahuates (maní), o 12-15 almendras</i>  Intente consumir 1-2 porciones de frutos secos o semillas y 1-2 porciones de legumbres al día. Las legumbres tienen alto contenido en fibra, proteína, y minerales. Los frutos secos tienen alto contenido en grasa, pero la grasa es principalmente no saturada, y puede aumentar el colesterol HDL sin aumentar los niveles del colesterol LDL.

<b>Productos lácteos con bajo contenido graso</b>  <b>1-3 porciones/día</b>	<p><i>Una porción es 1 taza de leche desnatada o yogur light o 1 onza de queso con bajo contenido graso (parcialmente desnatado)</i></p> <p>La leche de soya, el yogur de soya, y el queso de soya pueden sustituir a los productos lácteos. Si las porciones de productos lácteos o de soya fortalecidos son de menos de 2 al día, se recomienda el uso de un suplemento de calcio y vitamina D.</p>												
<b>Pescado o marisco</b>  <b>2-3 veces a la semana</b>	<p><i>Una porción son 3 onzas (aproximadamente del tamaño de una baraja de cartas)</i></p> <p>Prepare el pescado al horno, salteado, al grill, asado, a la parilla o escalfado. Elija con frecuencia pescados grasos como el salmón, los arenques, las sardinas, o las caballas. La grasa en el pescado tiene alto contenido de grasas omega-3, de forma que tiene efectos saludables en el nivel de los triglicéridos y los glóbulos.</p>												
<b>Aves de corral, opcional</b> <b>1-3 veces a la semana</b>	<p><i>Una porción son 3 onzas (aproximadamente del tamaño de una baraja de cartas)</i></p> <p>Cocine las aves de corral al horno, salteadas, asadas o a la parilla, y cómalas sin la piel.</p>												
<b>Granos integrales y verduras con almidón</b>  <b>4-6 al día</b>	<p><i>Una porción es uno de los siguientes:</i></p> <table border="0" style="width: 100%;"> <tr> <td><i>1 rebanada de pan de trigo integral</i></td> <td><i>1 panecillo integral pequeño</i></td> </tr> <tr> <td><i>Pan pita integral de 6 pulgadas</i></td> <td><i>½ bollo de pan integral grande</i></td> </tr> <tr> <td><i>6 galletitas saladas (crackers) integrales</i></td> <td></td> </tr> <tr> <td><i>½ taza de papas, batatas, maíz, y arvejas (guisantes)</i></td> <td></td> </tr> <tr> <td><i>½ taza de pasta integral, arroz integral, o cebada</i></td> <td></td> </tr> <tr> <td><i>½ taza de cereal integral cocido (avena, trigo quebrado, quinua)</i></td> <td></td> </tr> </table> <p>Los granos integrales tienen alto contenido en fibra y tienen un menor efecto en los niveles de azúcar en la sangre y los triglicéridos que los granos refinados y procesados como el pan y la pasta blancos. Los granos integrales también mantienen el estómago lleno durante más tiempo, haciendo más fácil controlar el hambre.</p>	<i>1 rebanada de pan de trigo integral</i>	<i>1 panecillo integral pequeño</i>	<i>Pan pita integral de 6 pulgadas</i>	<i>½ bollo de pan integral grande</i>	<i>6 galletitas saladas (crackers) integrales</i>		<i>½ taza de papas, batatas, maíz, y arvejas (guisantes)</i>		<i>½ taza de pasta integral, arroz integral, o cebada</i>		<i>½ taza de cereal integral cocido (avena, trigo quebrado, quinua)</i>	
<i>1 rebanada de pan de trigo integral</i>	<i>1 panecillo integral pequeño</i>												
<i>Pan pita integral de 6 pulgadas</i>	<i>½ bollo de pan integral grande</i>												
<i>6 galletitas saladas (crackers) integrales</i>													
<i>½ taza de papas, batatas, maíz, y arvejas (guisantes)</i>													
<i>½ taza de pasta integral, arroz integral, o cebada</i>													
<i>½ taza de cereal integral cocido (avena, trigo quebrado, quinua)</i>													
<b>Grasas saludables</b>  <b>4-6 al día</b>	<p><i>Una porción es uno de los siguientes:</i></p> <table border="0" style="width: 100%;"> <tr> <td><i>1 cucharada (tsp) de aceite de oliva o canola</i></td> <td><i>2 cucharitas (tsp) de margarina light</i></td> </tr> <tr> <td><i>2 cucharadas de aderezo de ensalada light, hecho con aceite</i></td> <td></td> </tr> <tr> <td><i>1 cucharada (Tbsp) de aderezo regular de ensalada</i></td> <td></td> </tr> <tr> <td><i>1 cucharada de mayonesa regular</i></td> <td><i>1/8 de un aguacate</i></td> </tr> <tr> <td><i>5 aceitunas (alto contenido en sal – limite su consumo si tiene la presión alta)</i></td> <td></td> </tr> </table> <p>Estas grasas son principalmente no saturadas y contienen poca cantidad o nada de grasas trans, de forma que no aumentarán los niveles del colesterol LDL. Recuerde que todas las grasas son una fuente concentrada de calorías, de forma que consuma porciones pequeñas, siguiendo las recomendaciones.</p>	<i>1 cucharada (tsp) de aceite de oliva o canola</i>	<i>2 cucharitas (tsp) de margarina light</i>	<i>2 cucharadas de aderezo de ensalada light, hecho con aceite</i>		<i>1 cucharada (Tbsp) de aderezo regular de ensalada</i>		<i>1 cucharada de mayonesa regular</i>	<i>1/8 de un aguacate</i>	<i>5 aceitunas (alto contenido en sal – limite su consumo si tiene la presión alta)</i>			
<i>1 cucharada (tsp) de aceite de oliva o canola</i>	<i>2 cucharitas (tsp) de margarina light</i>												
<i>2 cucharadas de aderezo de ensalada light, hecho con aceite</i>													
<i>1 cucharada (Tbsp) de aderezo regular de ensalada</i>													
<i>1 cucharada de mayonesa regular</i>	<i>1/8 de un aguacate</i>												
<i>5 aceitunas (alto contenido en sal – limite su consumo si tiene la presión alta)</i>													
<b>Alcohol - No más de una bebida al día para las mujeres o dos bebidas al día para los hombres</b>	<p><i>Una bebida equivale a 12 onzas de cerveza, 4 onzas de vino, o 1½ onzas de licor (whisky, vodka, brandy, etc).</i></p> <p>Es posible que a aquellas personas con presión alta o nivel alto de triglicéridos, o a aquellas que toman ciertos medicamentos se les aconseje que eviten el consumo de alcohol. Pregúntele a su doctor para estar seguro.</p>												

Limite las **yemas de huevo a 4** a la semana. Puede consumir la clara de huevo en cantidades ilimitadas.

Consuma **dulces** con poca frecuencia – use la fruta como postre.

**Las Carnes rojas magras** (carne de res, cerdo, cordero y ternera) pueden ser incluidas 3-4 veces al mes.

Referencias: de Lorgeril, M, et al: Lyon Diet Heart Study, Lancet 1994; 343:1454-9.

Desarrollado por el Programa de Cardiología Preventiva del Hospital y las Clínicas de la Universidad de Wisconsin. Copyright 2011. Permiso otorgado para su uso y distribución gratuitos del contenido inalterado, condicionado tras la inclusión de esta atribución y el aviso de copyright. El contenido requiere una revisión con fecha de 6/2013

Hay copias de este documento y otros relacionados disponibles en [www.HealthDecision.org](http://www.HealthDecision.org)

