

➤ Aderece los platos de pasta, arroz y verduras con sofritos de **tomate, ajo y cebolla o puerros** (elaborados a fuego lento con aceite de oliva) al menos 2 veces/semana.

➤ Cocine sus alimentos usando calor húmedo (cocción en agua hirviendo o vapor), o calor seco (al horno o a la plancha) y con menor frecuencia, usando baño de fritura (aceite de oliva).

➤ Todos los **lácteos** que consuma deben ser **desnatados** (leche desnatada, yogurt desnatado y edulcorado, quesos bajos en grasa o desnatados).



➤ Debe consumir preferentemente **panes integrales**, cereales y derivados ricos en fibra o integrales.

### ¿QUE ALIMENTOS **NO DEBO CONSUMIR** EN UNA DIETA MEDITERRÁNEA?

- ✗ Nata, mantequilla o margarina.
- ✗ Mayonesa.
- ✗ Bebidas azucaradas (refrescos) y zumos comerciales azucarados.
- ✗ Repostería, bollería industrial, patatas de bolsa (chips) o similares y alimentos o platos precocinados.
- ✗ Lácteos enteros de cualquier tipo (leche, quesos curados o semicurados, yogurt etc.)
- ✗ Carnes rojas (vacuno, cerdo, cordero etc.), embutidos (chorizo, morcillas, salchichón etc.) u otras carnes procesadas (hamburguesas, salchichas, albóndigas).



## HOSPITAL UNIVERSITARIO REINA SOFÍA UNIDAD DE LÍPIDOS Y ARTERIOSCLEROSIS

# CordioPrev

### "DIETA MEDITERRANEA"



**2009-2010**

*\*Material de uso exclusivo para los participantes del estudio CORDIOPREV*

## LA DIETA MEDITERRÁNEA

Es bien sabido que en los países ribereños del mar Mediterráneo ha habido tradicionalmente una baja frecuencia de enfermedades del corazón y diversos tipos de cáncer, y de muertes por estas causas, junto con una larga esperanza de vida, es decir, una salud envidiable. Se cree que esto es debido, entre otros factores, a los hábitos alimentarios tradicionales de las gentes que viven en la zona mediterránea. Este concepto ha puesto la llamada "dieta mediterránea" en el punto de mira de nutricionistas y médicos, además de agricultores, medios de comunicación y amplios segmentos de la población.

Tres son los alimentos que se consideran emblemáticos de la cultura culinaria mediterránea: aceite de oliva, cereales (trigo) y vino, aunque a nivel nutricional destacan más alimentos como la fruta fresca, verduras y hortalizas, frutos secos, otros cereales (arroz), legumbres, bastante pescado frente a un consumo no muy elevado de carnes, y pequeñas cantidades de productos lácteos. Estos alimentos están preparados o aliñados con aceite de oliva y en la mayoría de los casos condimentados con ajo, perejil, hierbas aromáticas y especias. Con frecuencia, estos alimentos se acompañan de cantidades moderadas de vino.

En la dieta mediterránea se incluyen otros elementos que complementan la comida y que sin duda contribuyen a sus efectos beneficiosos para la salud: platos atractivos y sabrosos, elaborados sin prisas y compartidas con amigos y familiares sentados a la mesa y seguidos de largas sobremesas que alivian el estrés diario; y, si bien cada vez con menos frecuencia, la oportunidad de hacer la siesta.

## RECOMENDACIONES PARA SEGUIR UNA DIETA MEDITERRÁNEA

➤ Utilice **Aceite de Oliva en su desayuno diario** (pan con aceite de oliva), para cocinar, aliñar los alimentos y las ensaladas frescas.



**Recuerde:** debe consumir, como mínimo, 5 cucharadas soperas de aceite de oliva por día, distribuidas entre las diferentes comidas.

➤ Consuma **2 ó más** raciones al día de **verduras y hortalizas** (una de ellas debe ser cruda, ej. ensalada).

➤ Tome **3** o más piezas de **fruta** al día (incluyendo zumos naturales, sin agregar azúcar).



➤ Consuma 1 ración de **legumbres** (1 plato =150g) al menos 3 veces por semana.

➤ Tome **pescados y mariscos** al menos 3 veces/semana.



**Recuerde:** debe consumir pescado azul al menos 1 vez por semana (atún, salmón, trucha de mar, caballa, pez espada, etc.). Elija sólo los mariscos de concha (almejas, mejillones, etc.)

➤ Cuando consuma carnes, elija **carnes blancas** (aves sin piel y/o conejo).

➤ Tome **frutos secos** y/o semillas al menos 3 veces a la semana.

