



DECÁLOGO DE LA DIETA MEDITERRÁNEA

Una alimentación variada y equilibrada debe aportar proteínas, grasas e hidratos de carbono, pero es importante no sólo la cantidad que consumamos de estos macronutrientes sino también la calidad de los mismos. Ambos (cantidad y calidad) determinan su efecto sobre la salud.

1. Utilice el aceite de oliva virgen extra (AOVE) como principal grasa en su alimentación. Es el aceite más utilizado en la cocina mediterránea porque tiene propiedades cardioprotectoras.
2. Consuma a diario alimentos de origen vegetal: frutas, verduras, legumbres y frutos secos. Las verduras, hortalizas y frutas son la principal fuente de vitaminas, minerales y fibra de la dieta y aportan, al mismo tiempo, una gran cantidad de agua. Es fundamental consumir 5 raciones de fruta y/o verdura al día.
3. Los alimentos frescos y de temporada son los más recomendados. Para ello es importante aprovechar los productos de temporada, ya que, sobre todo en el caso de las frutas y verduras, nos permite consumirlas en su mejor momento, tanto por su aporte de nutrientes como por su aroma y sabor.
4. El pan y los alimentos procedentes de cereales, especialmente sus productos integrales, deberían formar parte de nuestra alimentación diaria. El consumo diario de pasta, arroz y cereales integrales es indispensable por su aporte de fibra, y porque son una parte importante de energía necesaria para nuestra actividad.
5. Consuma diariamente productos lácteos, principalmente yogur y quesos. Son fuente excelente de proteínas de alto valor biológico, de minerales (calcio, fósforo...) y de vitaminas.
6. Consuma con moderación carne roja. Use en su dieta carnes magras preferentemente, formando parte de platos a base de cereales y verduras y cereales (es decir, como parte de guisos y otras recetas más saludables). Además, es preferible tomar carnes blancas

InnovaHONCO

Hospital Universitario de Fuenlabrada

frente a carnes rojas. En relación a las carnes procesadas (como el embutido), se deben consumir en cantidades pequeñas y de forma ocasional como ingredientes de bocadillos y platos. Las carnes contienen proteínas de alto valor biológico, pero también grasas saturadas. El consumo de grasas saturadas está directamente relacionado con el aumento de colesterol en sangre, el desarrollo de aterosclerosis y el aumento del riesgo de enfermedad cardiovascular (principal causa de morbi-mortalidad en España). Por ello, el reemplazo de las grasas saturadas por grasas insaturadas sigue siendo un mensaje clave en unas recomendaciones dietéticas saludables.

7. Consuma más pescado que carne. El pescado es una fuente de proteínas de alto valor biológico y de grasas insaturadas, consideradas éstas grasas saludables. Por ello, en relación al consumo de proteínas de origen animal, hay que consumir más pescado que carne, y al menos 2 raciones a la semana de pescado azul, que aunque tiene un poco más de grasa que el pescado blanco, el tipo de grasa que contiene es especialmente buena.
8. El consumo de tres o cuatro huevos a la semana es una buena alternativa a la carne y el pescado. Los huevos contienen proteínas de muy buena calidad, grasas y muchas vitaminas y minerales que los convierten en un alimento muy rico.
9. Los azúcares tipo zumos, dulces, bollería y pasteles deberían consumirse ocasionalmente. No debe olvidar que la ingesta elevada de azúcares de absorción rápida favorece la obesidad.
10. El agua es la bebida más recomendada. No aporta calorías, y es fundamental para el adecuado funcionamiento de nuestro organismo. El agua es fundamental en nuestra dieta.
11. Realizar actividad física todos los días es tan importante como mantener una alimentación equilibrada y variada. Mantenerse físicamente activo y realizar cada día un ejercicio físico adaptado a nuestra capacidad es muy importante para conservar una buena salud.