

Patrón de dieta mediterránea para la población general

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 diariamente alimentos ricos en fibra y antioxidantes:**

- Tome al menos **tres piezas de fruta** al **día**, preferentemente de temporada (una de ellas con alto contenido en vitamina C como cítricos, fresas o kiwis), y un puñado de **frutos secos crudos** (nueces, almendras...) **una o dos veces por semana**; evite los frutos secos procesados por que pueden perder sus propiedades y/o les pueden añadir grasas no saludables.
 - Incorpore **diariamente** a su dieta **cereales** y derivados preferentemente **integrales** (pan, arroz, pasta...), y patatas o similares.
 - 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.

- **Evite 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 grasa suben el colesterol malo y aumenta el riesgo de enfermedades crónicas.

- Los **huevos** son un magnífico alimento. La yema contiene una alta cantidad de colesterol, pero tomar de tres a cinco huevos 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.
- Se recomienda ingerir unas **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. La **leche entera** es rica en ácidos grasos saturados y colesterol; 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** puede ser una forma saludable de tomar lácteos.
- Si tiene costumbre, puede tomar cantidades moderadas de **vino o cerveza** con las comidas (una copa o vaso al día en mujeres y hasta dos en hombres). **Un consumo elevado de alcohol tiene muchos efectos negativos para la salud.**
- 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.

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