

El estilo de alimentación mediterráneo



Seguir un estilo de alimentación mediterráneo puede beneficiar a la salud de muchas personas. Se ha demostrado que este estilo de alimentación ayuda a bajar de peso y reduce el riesgo de condiciones crónicas como la diabetes, la presión arterial alta, algunos tipos de cáncer, enfermedades cardíacas y enfermedad renal. Realizar pequeños cambios en la selección de alimentos puede marcar una gran diferencia en su salud. Consulte siempre a su médico sobre qué alimentos son los más adecuados para usted.

¿Cuál es el ESTILO DE ALIMENTACIÓN MEDITERRÁNEO?

El estilo de alimentación mediterráneo es bajo en grasas y se enfoca en comer principalmente alimentos de origen vegetal, como vegetales, frutas, granos integrales, nueces, semillas, frijoles, lentejas y guisantes. El aceite de oliva es la principal fuente de grasa saludable; sin embargo, otras fuentes son el aguacate, las nueces, las aceitunas y las semillas. Las principales fuentes de proteínas son los frijoles, los guisantes, las lentejas, las nueces y los mariscos.

Las personas que siguen este estilo de alimentación se deben concentrar en ingerir alimentos saludables de origen vegetal, mantenerse activos y beber suficiente agua a diario. Se deben consumir con menos frecuencia los dulces y productos de origen animal. En la imagen a continuación, se muestra cómo crear un plato con alimentos saludables. Comuníquese con Healthmap Solutions si desea hablar con un nutricionista registrado y obtener más información.

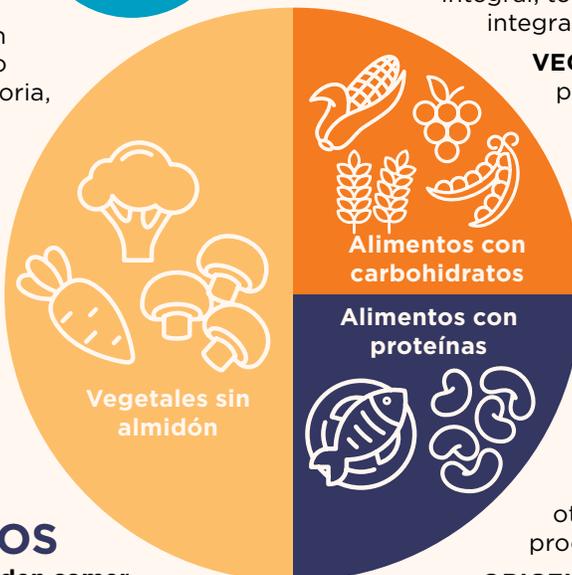
Vegetales SIN ALMIDÓN

Llene la **mitad del plato** con vegetales sin almidón, como quingombó, lechuga, zanahoria, cebolla, espinaca, pimiento, brócoli, calabacín, repollo, coliflor, pepino y champiñón.



Otros ALIMENTOS

Otros alimentos que se pueden comer para llevar un estilo de alimentación mediterráneo: queso y yogur bajos en grasas, hierbas y especias, aceitunas y aceite de oliva, aguacates.



CARBOHIDRATOS

Llene **una cuarta parte del plato** con carbohidratos.

GRANOS INTEGRALES: arroz integral, avena, quinoa, cebada, farro, pasta integral, pan integral, tortillas integrales, cereales integrales.

VEGETALES CON ALMIDÓN: papas, batatas, maíz, guisantes, calabaza de invierno.

FRUTAS: manzanas, cerezas, bananas, frutos rojos, piña, melón, uvas, peras, melocotones.

PROTEÍNAS

Llene **una cuarta parte del plato** con proteína.

ORIGEN ANIMAL: aves de corral, pescado, huevos, animales de caza silvestre u otras carnes magras/sin procesar.

ORIGEN VEGETAL: frijoles, garbanzos, mantequilla de nueces y frutos secos, semillas, lentejas, tofu, productos de soja.

Imagen adaptada del "Método del plato para la diabetes" de la Asociación Estadounidense de Diabetes



CONSEJOS PARA COMENZAR

CONSUMA MÁS ALIMENTOS INTEGRALES, como cereales 100% integrales, frutas, vegetales, nueces y frijoles.

CONSUMA MENOS ALIMENTOS PROCESADOS, como jamones, papas fritas, tocino y cereales azucarados para el desayuno.

CREE UN PLATO COLORIDO. Comer una variedad de alimentos coloridos puede mejorar su salud.

- **Rojo:** manzanas, frambuesas, granadas, tomates, pimientos rojos, papas de piel roja.
- **Naranja:** frutas cítricas, melón, albaricoques, mangos, batatas, zanahorias, calabaza de bellota o calabaza butternut.
- **Amarillo:** bananas, remolacha amarilla, calabaza espagueti o de verano, tomates cherry amarillos, pimientos amarillos.
- **Verde:** manzanas verdes, peras, pepinos, guisantes, frijoles verdes, aguacate, espinaca, col berza, col rizada, brócoli.
- **Azul:** arándanos, moras, grosellas negras, maíz azul.
- **Púrpura:** uvas Concord, pasas, arándanos, saucos, cerezas, ciruelas, zanahorias púrpuras, papas moradas, remolachas, coles moradas.
- **Blanco:** cebollas, coliflor, papas, chirivías, ajo.
- **Marrón:** garbanzos, lentejas, frijoles, champiñones, dátiles.



ELIJA Y CAMBIE A LO SALUDABLES.

- Utilice aceites líquidos que estén a temperatura ambiente en lugar de mantequilla y margarina.
- Reemplace la mayonesa con aguacate o yogur natural sin endulzar y bajo en grasas.
- Utilice hierbas y especias en lugar de sal.
- Reemplace las bebidas azucaradas por agua u opciones bajas en calorías.
- Elija refrigerios saludables, como vegetales con humus o una fruta con un puñado de nueces o semillas.
- Elija proteínas magras, como legumbres, frijoles, pollo, pavo, mariscos y pescados, con más frecuencia que la carne roja, la carne de cerdo y las carnes procesadas.
- Escoja productos lácteos bajos en grasas en lugar de productos lácteos enteros.
- Coma frutas como postre.



Además de cambiar los alimentos que come, concéntrese en tomar decisiones sobre el estilo de vida que le ayuden a mejorar su salud física y emocional. Reúna a su familia y amigos para realizar actividades, como caminar, hacer las compras, preparar la comida, trabajar en el jardín, meditar y hacer labor comunitaria. Limite el tiempo que pasa viendo televisión, con el teléfono y otros dispositivos electrónicos.



PLANIFIQUE LAS COMIDAS Y LOS REFRIGERIOS

Las siguientes listas pueden usarse como algunas ideas de comidas y refrigerios saludables.

DESAYUNO

- Avena con arándanos y nueces
- Tortilla vegetariana de huevo o clara de huevo
- Tostadas integrales con mantequilla de maní y banana
- Yogur descremado o bajo en grasas con granola



ALMUERZO

- Hummus con pan pita integral y rodajas de pepino
- Tacos de pescado a la parrilla con lechuga, aguacate y pico de gallo
- Ensalada con frijoles negros, maíz, tomates y aderezo de aceite de oliva y vinagre
- Sándwich de pan integral con pavo asado, tomate, lechuga y mostaza



CENA

- Salteado de vegetales con arroz integral
- Camarones con pasta integral y vegetales
- Vegetales asados y tofu
- Pollo a la parrilla con papas de piel roja y frijoles verdes



REFRIGERIOS

- Huevos duros
- Frutos secos sin sal con fruta
- Hummus y vegetales
- Tortillas caseras con vegetales
- Palomitas de maíz sin sal
- Tortitas de arroz con mantequilla de maní

healthmap™

Consúltele a su médico si cree que el estilo de alimentación mediterráneo podría ser adecuado para usted. Si tiene preguntas o le gustaría obtener más información, Healthmap Solutions puede referirlo a un nutricionista registrado.

Healthmap Solutions está aquí para ayudarle a manejar su salud. Para obtener más información, llame a Healthmap al: **1-800-481-0474** o visite **patients.healthmapsolutions.com**.

REFERENCIA: Perez-Torres A, Caverni-Muñoz A, Garcia EG. Alimentación mediterránea y enfermedad renal crónica (ERC): un enfoque práctico. Nutrients, enero de 2023; 15(1): 97.