

¿Por qué elegir hábitos de alimentación al estilo mediterráneo?

Los hábitos de alimentación al estilo mediterráneo son saludables para el corazón. Ayudan a reducir los niveles de colesterol y triglicéridos y a mejorar la presión arterial, lo que puede reducir el riesgo de ataques cardíacos y accidentes cerebrovasculares. Las investigaciones han demostrado que el 30% de los ataques cardíacos, accidentes cerebrovasculares y muertes por enfermedades cardíacas se pueden prevenir en personas con alto riesgo si siguen hábitos de alimentación al estilo mediterráneo que incluye aceite de oliva extra virgen o frutos secos sin sal.



Fundamentos de la alimentación al estilo mediterráneo

Los hábitos de una alimentación al estilo mediterráneo reflejan la forma en que se alimentan las personas que viven cerca del mar Mediterráneo. Los alimentos comunes incluyen una variedad de frutas, verduras, frijoles, frutos secos, pescados y mariscos. El pollo y el pavo se eligen con mayor frecuencia que las carnes rojas. Las grasas saludables incluyen el aceite de oliva, como aceite principal, aceitunas, aguacate, frutos secos y semillas sin sal. Se limita el consumo de dulces y bebidas azucaradas. Se incluye el alcohol en cantidades bajas a moderadas y se consume con las comidas.

Hábitos de alimentación al estilo mediterráneo

Consuma gran cantidad de verduras. Llene al menos $\frac{1}{2}$ plato con una variedad de verduras de colores brillantes, ya sean al vapor, a la parrilla o crudas.

Elija granos enteros ricos en fibra.

Llene $\frac{1}{4}$ de su plato con arroz integral y salvaje, pasta integral o quinoa. Elija panes y cereales integrales, incluida la avena. Use harina integral para hornear en lugar de harina blanca.

Consuma fruta como postre. Puede variar en su elección: fresca, seca y congelada sin azúcar agregada.

Puede disfrutar de algunos productos lácteos.

Agregue yogur descremado o bajo en grasa a las comidas y refrigerios. Elija leche descremada o con 1% de grasa. Consuma pequeñas cantidades de queso bajo en grasa.

Consuma grasas saludables. Use aceite de oliva extra virgen en la cocina y ensaladas. Consuma aceitunas y aguacate con ensaladas o sándwiches. Disfrute de una onza de frutos secos o semillas crudas cada día.



Disfrute de comidas sin carne al menos una noche a la semana.

Los días que no consuma carne, prepare sus comidas con legumbres (frijoles y lentejas) en guisos, chiles, sopas y ensaladas.

Incluya mariscos al menos dos veces por semana.

Elija pescados ricos en ácidos grasos omega 3 como atún, salmón y sardinas.

Consuma porciones más pequeñas de carne.

Llene $\frac{1}{4}$ de su plato con pollo o pavo sin piel. Elija solamente cortes magros de carne de res y cerdo. Prepare todas las carnes bajas en grasa a la parrilla o al horno. Limite las carnes procesadas.

Es fácil seguir una dieta de alimentación al estilo mediterráneo. Un día de ejemplo podría incluir lo siguiente:

- **Desayuno:** Granola baja en azúcar cubierta con yogur griego natural, bayas frescas, nueces y semillas de lino molidas. Puede beber café o té sin azúcar.
- **Almuerzo:** Pan de pita integral con hummus, lechuga romana, aceitunas, tomates con vinagre balsámico y aceite de oliva, y una manzana fresca. Elija una bebida sin calorías.
- **Refrigerios:** Almendras y semillas crudas, verduras frescas y crudas cortadas en trozos.
- **Cena:** Filete de salmón sobre un colchón de quinoa con aceite de oliva, ajo, limón y hierbas; una ensalada de espinacas con fresas, pacanas, aceitunas, vinagre balsámico y aceite de oliva. Bebidas o alcohol sin calorías, si lo desea.
- **Postre:** Corte la fruta fresca de estación y sírvala con yogur natural.

Un nutricionista certificado especialista en dietas (RDN) puede ayudarlo a elaborar un plan de alimentación saludable para el corazón que se adecue a su estilo de vida y brindarle apoyo en su experiencia de nutrición. Consulte con un RDN para obtener las respuestas a sus preguntas sobre nutrición.

Proporcionado como parte del proyecto Clinician's Lifestyle Modification Toolbox en Lipid.org. Para obtener más información, visite