

INFORMACIÓN AL PACIENTE- DIETA MEDITERRÁNEA

¿Por qué es importante seguir estos consejos?

Porque le ayudarán a comer de un modo saludable y a reducir el riesgo de padecer enfermedades como la diabetes, las enfermedades del corazón y sus factores de riesgo como la hipertensión y los niveles altos en la sangre de colesterol y azúcar.

Recomendaciones dietéticas generales

- Aumente en el consumo de alimentos de origen vegetal como frutas y hortalizas, legumbres, frutos secos, semillas y cereales integrales como el arroz, el pan, la pasta, etc.
- Utilice el aceite de oliva como grasa principal para aliñar y cocinar, y siempre que pueda elija el virgen extra.
- En caso de exceso de peso pida consejo en su centro salud para alcanzar poco a poco un peso saludable.
- Tome fruta de postre y entre horas, y al menos una ración de hortalizas (120-150g, medio plato) en la comida y otra en la cena, asegurando una en crudo (ensalada).
- Elija pescados y aves, antes que otras carnes como el cerdo, ternera y cordero. Si toma carne de cerdo, elija la que menos grasa tenga y evite las partes grasas como la costilla, chuletas de cuello, panceta, etc.
- Evite los alimentos procesados ricos en sal, grasa saturada y/o azúcares, como los embutidos, mantequilla, manteca, bollería, hamburguesas, comida rápida o refrescos.
- Elija lácteos (leche, yogur y quesos) bajos en grasa.
- Tome al menos 3 raciones de legumbres a la semana y tome a diario frutos secos y semillas sin sal, tales como almendras, pipas de calabaza, nueces, etc.
- Beba agua durante las comidas y evite el consumo de alcohol. Si acostumbra a beber vino en las comidas, no exceda de 2 copas al día si es usted hombre y 1 si es usted mujer.

Aspectos culinarios y de compra

- Si tiene tiempo, prepare su propia comida y siempre que sea posible, disfrute de compartir la mesa con amigos y familiares
- Recupere las recetas tradicionales, en especial las de pescados, legumbres, verduras, huevos, y carnes de ave o conejo.
- Asegure que la mitad de su plato (comida y cena) esté compuesto por verduras.
- Las legumbres cocidas son una opción cómoda para facilitar su consumo.
- Elija habitualmente pan moreno y variedades integrales de arroz, pan, pasta, cuscús, etc.
- Limite el consumo de alimentos envasados, procesados y/o precocinados y lea las etiquetas, eligiendo los que menos grasas saturadas, sal y azúcares tengan.
- Cocine con las técnicas que mejor mantengan el sabor de los alimentos tales como al vapor, salteado, microondas o papillote.

Grupos de alimentos clave

	Tamaño raciones (caseras)	Recomendación día / semana	Elección preferente	Limitar el consumo	Evitar
Cereales y derivados y tubérculos	1 plato en cocido 1 rebanada pan moreno o integral 1 patata mediana ½ bol cereales integrales	4 raciones/día	Preferir variedades integrales: Arroz, pasta y sémolas. Pan moreno o integral. Quinoa, mijo. Patatas	Cereales de desayuno con azúcar. Pan blanco	Pan de molde o envasado, Biscotes Masa de pizza y hojaldre precocinadas. Patatas fritas de bolsa
Lácteos o alternativa s vegetales	1 vaso de leche 2 yogures 40g queso	2 raciones/día	Desnatados o semidesnatados. Yogur, leche y quesos frescos. Bebidas vegetales de cereales, legumbres o frutos secos, enriquecidas en calcio	Lácteos enteros	Bebidas vegetales con azúcar añadido. Yogures con nata o azucarados, quesos curados o semi, batidos
Verduras	1 plato lleno	Al menos 2 raciones/día	Todas las frescas, congeladas o conservas	Ninguna	Ninguna
Frutas	1 pieza mediana	Al menos 3 raciones/día	Todas las frescas de temporada, Desechadas o congeladas	En zumos	En almíbar y néctares
Legumbres	1 plato cocido (60-90g crudo)	Al menos 3 raciones/semana	Todas, tanto frescas como secas y cocidas: garbanzos, lentejas, alubias, guisantes, habas.	Precocinadas con embutidos.	Precocinadas con embutidos.
Frutos secos y semillas	1 puñadito (30g)	1 ración/día al menos 3 veces/semana	Todos, mejor si son crudos, almendras, nueces, avellanas y semillas de girasol, etc.		Fritos o con sal o azúcar
Carnes	1 filete mediano (100-125g)	3-4 raciones/semana	Conejo, pollo, pavo y otras aves sin piel.	Cerdo magros eliminando toda la grasa visible.	Cardero y vacuno. Carnes grasas de todo tipo, embutidos, frescos y curados, picadas comerciales,
Pescados y mariscos	1 filete mediano (120-160g)	3-4 raciones/semana	Todos, frescos o congelados, blanco o azul. Conservas.	Ninguno	Ninguno
Huevos	1 huevo mediano	3-4 raciones/semana	De gallina, codorniz, etc.	Ninguno	Ninguno
Aceites y grasas	1 cucharada sopera	4 - 6 raciones/día	Aceite de oliva virgen extra	Otros aceites vegetales,	Nata mantequilla, margarina, manteca
Azúcares y dulces	-	Evitar	-	Chocolate >70% cacao	Galletas, magdalenas, flanes, pasteles, bollos
Bebidas	1 vaso	4-5 raciones/día	Agua	-	Refrescos y bebidas alcohólicas.

Menú genérico semanal

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
Desayuno	Lácteo, cereales integrales como el pan integral, frutas, frutos secos...						
Merienda	Fruta						
Comida	Verduras Patatas Pescado Fruta Agua	Verduras Legumbres Fruta Agua	Verduras Cereales Huevo Fruta Agua	Verduras Legumbres Fruta Agua	Verduras Cereales Pescado Fruta Agua	Verduras Patatas Carne Fruta Agua	Verduras Cereales Carne Fruta Agua
Merienda	Lácteo, cereales integrales como el pan integral, frutas, frutos secos...						
Cena	Verduras Cereales i Carne Fruta Agua	Verduras Cereales Huevo Fruta Agua	Verduras Patatas Pescado Fruta Agua	Verduras Cereales Carne Fruta Agua	Verduras Patatas Huevo Fruta Agua	Verduras Legumbres Fruta Agua	Verduras Cereales Pescado Fruta Agua

Ej. Lunes

Desayuno	Merienda	Comida	Merienda	Cena
Café con leche desnatada 1 rebanada de pan moreno con aceite de oliva virgen y tomate y 10 almendras	Fruta de temporada	Ensalada variada Raya al horno con patatas y verduras Fruta de temporada Pan moreno o integral Agua	Yogur natural desnatado y Fruta de temporada	Arroz integral salteado con pollo y verduras Fruta de temporada Agua

Otras recomendaciones

- El estrés puede afectar a su salud, disfrute de un estilo de vida mediterráneo.
- Practique ejercicio físico moderado (caminar rápido, *nordik walking*, bicicleta, elíptica...) al menos 30 minutos de 5 a 7 días a la semana o intente caminar 10.000 pasos diarios. Pida información en su centro de salud sobre las rutas saludables y los grupos de paseo (<http://e-alvac.caib.es/es/rutas-rutas.html>)
- Si come fuera de casa, elija restaurantes con el distintivo "Sabor Mediterráneo"

Herramientas de autoevaluación

- Compruebe periódicamente que cumple con la recomendación de consumo de frutas, verduras, pescados, frutos secos, aceite de oliva, etc., y que no consume habitualmente bollería, refrescos, mantequilla, comida rápida, carnes y embutidos, etc.
- Registre su actividad física diaria y muestre el registro a su equipo de atención primaria.
- Si tiene exceso de peso, haga controles periódicos (mínimo cada seis meses) en su centro de salud.

Para saber más

- Alimentación saludable: <http://e-alvac.caib.es/guia.html>
- Guía "Sabor Mediterráneo" <http://e-alvac.caib.es/sm/es/establiments.html>
- Recetas de Dieta Mediterránea. <http://predimed-es.weebly.com/recetas.html>

- Fundación Dieta Mediterránea. Información, recetas y menús propios de una dieta mediterránea: <https://dietamediterranea.com/>
- Para valora su nivel de actividad física.
<https://apps.caib.es/plasalutfront/formularios/ipaq/ipaq.xhtml>

