

BENEFICIOS DEL MEDITERRÁNEO

POR: TANIA MANGUAL-MONZÓN, MS

La dieta mediterránea es un tipo de alimentación basada en la cocina tradicional de las personas que viven en Grecia y el sur de Italia, entre otros países de la región del Mar Mediterráneo. Esta alimentación está basada en verduras o vegetales, frutas, hierbas, nueces, frijoles y granos enteros o integrales. Las comidas se preparan en torno a estos alimentos de origen vegetal y los panes que se consumen son altos en fibra. Las grasas son principalmente de aceites no saturados (grasas buenas) como: el aceite de oliva, el aceite de pescado y de frutos secos (nueces, avellanas y almendras). Con relación a las carnes, los quesos y los dulces; su consumo es mínimo. Sin embargo, el pescado ocupa un lugar protagónico en este estilo de alimentación.

Además de la selección de alimentos, el estilo de vida mediterráneo tiene otros elementos importantes que influyen en la salud del ser humano. Por ejemplo: compartir las comidas con la familia y los amigos, disfrutar de una copa de vino tinto y estar físicamente activo. La combinación de todos estos elementos se ha encontrado que está asociado con la reducción de los factores de riesgo de las enfermedades cardiovasculares. Conoce todos los beneficios que puedes recibir al adoptar este estilo de vida:

- Ayuda a prevenir enfermedades cardíacas,
- Ayuda a reducir el riesgo de tener un ataque al corazón y al cerebro,
- Ayuda a reducir el colesterol,
- Ayuda a prevenir la diabetes tipo 2 y,
- Ayuda a prevenir el síndrome metabólico.

Si te interesa comenzar un estilo de vida como éste, considera los siguientes consejos:

- Consume de 7 a 10 porciones de frutas y verduras/vegetales frescos todos los días.
- Prefiere los panes, pastas y cereales de grano íntegro.
- Utiliza el aceite de oliva en la preparación y en el consumo de tus alimentos.
- Prefiere el pescado o las aves de corral a las carnes.
- Consume pescado más de 2 veces a la semana (no frito).
- Prefiere yogurt griego o natural bajo en grasa y pequeñas cantidades de quesos.
- Sazona los alimentos con hierbas frescas y especias.
- Realiza actividad física más de 3 veces a la semana.

Anímate a realizar un cambio en tu estilo de alimentación. Considera practicar la dieta mediterránea por una semana. Comienza a recibir todos los beneficios de llevar un estilo de vida más saludable.