

# La dieta mediterránea

Con base en la dieta que llevan los habitantes de los 16 países que limitan con el Mar Mediterráneo, este saludable plan alimenticio puede reducir el riesgo de que usted desarrolle enfermedades cardíacas, cáncer, hipertensión arterial, diabetes tipo 2, enfermedad de Parkinson y Alzheimer.

## La dieta mediterránea es:

- **Natural:** enfóquese en alimentos mínimamente procesados, con menos de 5 ingredientes en cualquier producto envasado.
- **Flexible:** planee que tenga variedad, consuma diferentes alimentos cada semana para lograr que este régimen funcione para usted y para su familia.
- **De menor costo:** ahorre en el supermercado comprando menos carne roja, granos refinados, postres y comida rápida cada mes.
- **Un estilo de vida saludable:** siéntanse en forma y lleno de energía; reduzca el riesgo de contraer enfermedades y diviértase.

**1 o 2 veces al mes,  
solo porciones pequeñas**



**Durante la semana, con moderación**



**Diariamente, sin restricciones**



### Manténgase activo:

Haga ejercicio por lo menos 150 minutos por semana (senderismo, natación, ciclismo).



### Socialice:

Tómese el tiempo para disfrutar de sus comidas junto con sus amigos y familiares.



### Beba responsablemente:

Elija agua en vez de soda. Limite el consumo de vino a 3 o 4 vasos por semana.

## Para el desayuno



● **En las mañanas**, comience su día comiendo avena y fruta o una tostada integral y yogur bajo en grasa con frutos del bosque. Elija fruta fresca en vez de jugo.

■ **De tres a cuatro veces a la semana**, disfrute de comer huevo por las mañanas. Pruebe comer huevos escalfados sobre pan tostado integral o quizás un burrito de fréjoles con queso bajo en grasa.

■ **Tan solo un par de veces al mes**, dese un gusto comiendo waffles integrales con salchicha o huevos con tocino. Pruebe comer tocino o salchichas de pavo bajas en grasa y acompañe su waffle con frutas y jarabe sin azúcar.

## Para el almuerzo



● **Casi todos los días**, pruebe distintos tipos de ensaladas. Añada fréjoles negros o garbanzos, salmón o camarones cocidos y aderezo de aceite de oliva y vinagre. De refrigerio puede elegir frutas, nueces o zanahorias frescas y guisantes.

■ **Un par de veces a la semana** podrá consumir una porción de pollo a la parrilla o un sándwich de pavo con pan de trigo integral, acompañe este con jitomate, lechuga y aguacate. Disfrute de un poco de queso cottage bajo en grasa con fruta.

■ **Un par de veces al mes** ordene esa hamburguesa que tanto ha ansiado comer, pero pídale sin queso y sustituya las papas a la francesa con fruta o ensalada. De postre coma un pastel esponjoso acompañado de frutas frescas o yogur congelado bajo en grasa.

## Para la cena



● **Por las noches** deberá llenar su plato con vegetales cocidos al vapor, asados o salteados en un poco de aceite de oliva con hierbas y especias, podrá añadir fréjoles, lentejas, arroz integral o pasta de harina integral. Si le gusta el vino tinto podrá acompañar su cena con una copa.

■ **Unas dos veces a la semana** podrá servir su plato con la mitad de vegetales y complementar con pollo o pescado y arroz integral o quinoa, de postre coma un poco de fruta.

■ **Un par de veces al mes**, añada carne asada, chuleta de cordero, o lomo de cerdo y cebada a su medio plato de verduras. Para darse un gusto, podrá comer postres a base de frutas tales como tartas bajas en azúcar o moras con cobertura baja en grasa.

## Para hacer la transición a la dieta mediterránea

Limpie su despensa, deshágase de los alimentos altamente procesados.

Reduzca las carnes rojas, reemplácelas con pescados y aves. Para el postre cambie los dulces por fruta.

Añada paulatinamente más frutas y vegetales a todas sus comidas (ver recetas de muestra).

Utilice aceite de oliva, hierbas y especias para sazonar en vez de sal y mantequilla.

Tome agua en el almuerzo en lugar de refresco.

Empiece a consumir alimentos de origen vegetal el 80% del tiempo.

Tome como refrigerio un puñado de nueces o fruta.

Limite el consumo de lácteos a leche, yogur y quesos bajos en grasa.

Prefiera el arroz integral y el pan de harina integral.



## Ensalada de lentejas mediterránea

### Ingredientes:

#### Ensalada:

- 1 taza de lentejas verdes sin cocer, o 2 ½ tazas cocidas
- 1 taza de pepino en cuadrados
- 1 taza de jitomates cherry, en cuartos
- ¼ taza de cebolla roja picada
- ¼ taza de perejil, picado
- ¼ taza de aceitunas negras, picadas
- ⅓ taza de queso feta

#### Vinagreta:

- 1 cda. de aceite de oliva
- 1 cda. de vinagre rojo
- 1 cda. de jugo de limón
- 2 cdas. de mostaza Dijon
- 1 cda. de miel
- 1 cda. de orégano seco
- Sal y pimienta al gusto

### Instrucciones:

- 1 Coloque las lentejas secas en un colador y enjuague con agua. Colóquelas en una olla mediana con 3 tazas de agua a hervir. Una vez hirviendo, cubra con una tapa, disminuya a fuego lento por 20 minutos o hasta que estén blandas, pero no pastoso. Drene las lentejas y colóquelas en un recipiente, déjelas enfriar mientras que prepara el resto de la ensalada.
- 2 Mezcle los ingredientes de la vinagreta y reserve aparte.
- 3 Añada el resto de los ingredientes de la ensalada a las lentejas frías junto con la vinagreta. Mezcle todo con cuidado hasta que esté todo bien combinado. Sazonee al gusto y sirva o refrigere hasta que esté lista para servir.

Rinde 4 porciones

## Salmón asado

### Ingredientes:

- Ralladura de limón o naranja
- 2 cdas. de sal
- 2 cdas. de azúcar
- 1½ cda. de pimienta blanca
- 1 cda. cilantro molido (o culantro)
- 4 a 6 filetes de salmón (cada uno de 4 onzas)
- Rebanadas de limón y naranja

### Instrucciones:

- 1 Mezcle la ralladura de limón o naranja, la sal, el azúcar, la pimienta y el cilantro (o culantro)
- 2 Sobe la mezcla en el pescado y envuélvalo en plástico de cocina. Refrigere por 2 horas.
- 3 Remueva el pescado del refrigerador y limpie la mayoría de la mezcla del pescado.
- 4 Haga una capa de rebanadas de naranja y limón en un recipiente para hornear de vidrio. Coloque el pescado encima de las naranjas y limones con la piel hacia abajo.
- 5 Ase a 8 a 12 pulgadas de la parte superior del horno por más o menos 10 minutos por pulgada de grosor o hasta que el pescado esté opaco y escamoso, (unos 12 a 15 minutos). Preste atención mientras está en el horno para prevenir que se queme el pescado.

Rinde 4 a 6 porciones

## Camote con miel y limón, tacos de maíz con fréjoles negro

### Ingredientes:

- 1½ libras de camote, peladas si desea, y picadas en cubos de 1½ pulgadas
- 4 cdas. de aceite de oliva, divididas
- 1 cda. de comino
- 1 cda. de paprika
- ½ cda. de cilantro molido
- ¼ cda. de pimienta de cayena (opcional)
- Sal y pimienta al gusto
- 1 cebolla amarilla pequeña, picada (1 taza)
- 1½ cda. de ajo molido
- 1 (14.5 onzas) lata de fréjoles negros, enjuagados y escurridos
- 1 taza de maíz amarillo congelado, escurrido y descongelado
- 3 cdas. de miel
- 3 cdas. de jugo de limón fresco
- 2 cdas. de cilantro fresco picado
- Tortillas de maíz o harina
- Lechuga romana o repollo morado, queso feta o Cotija (Monterrey o Manchego también sirve), aguacate picado, salsa fresca o pico de gallo y salsa picante (opcional)

### Instrucciones:

- 1 Caliente el horno a 425 grados. Coloque papel de aluminio en una fuente de hornear, coloque los camotes en el papel de aluminio. Salpique 3 cucharadas de aceite de oliva y mezcle para cubrir completamente.
- 2 Esparce el comino, la paprika, el cilantro, la pimienta de cayena y sazonee con un poco de sal y pimienta al gusto y mezcle bien para cubrir completamente. Hornee por 15 a 20 minutos hasta que estén blandas, saque la fuente del horno.
- 3 Mientras tanto, en una sartén grande, caliente la cucharada de aceite restante a fuego medio-alto. Una vez caliente añada la cebolla y saltee hasta que se caramelicen (hasta que estén suaves y de color marrón dorado), cerca de 5 a 6 minutos, añada el ajo en los últimos 30 segundos de saltear.
- 4 Baje el fuego a medio-bajo, añada los frijoles negros, el maíz, la miel y el jugo de limón. Cuece hasta que todo esté caliente. Añada los camotes asados y el cilantro. Sirva con tortillas calientes y los aderezos que desee.

## Camarón con salsa de limón y chipotle a la parrilla

### Ingredientes:

- 1 libra de camarones, pelados y sin vena
- 1 chile chipotle en adobo, picado
- 2 cdas. de salsa de adobo
- 2 limas, jugo y ralladura
- 2 dientes de ajo, picados
- 1 cda. de comino, tostado y molido
- Sal y pimienta al gusto

### Instrucciones:

- 1 Marine los camarones en la mezcla de los ingredientes restantes por 20 minutos.
- 2 Coloque los camarones en brochetas y cocine en la parrilla a fuego medio-alto hasta que estén cocidos, 1 a 3 minutos por lado.

Consejo: añada los chiles a la salsa uno a la vez y pruebe el picante. Añada 1 cda. de miel o 2 cdas. de cilantro al gusto.

## Lista de compras: **seleccione 1 nuevo alimento para probar esta semana.**

¡Adelante! Consúmalas todos los días					
Verduras			Hierbas, especias y aceites		
<ul style="list-style-type: none"><li>• Acelgas</li><li>• Alcachofa</li><li>• Apio</li><li>• Berenjena</li><li>• Betabel</li><li>• Brócoli</li><li>• Brotes de bambú</li><li>• Calabazas (calabacín, calabaza espagueti, calabaza amarilla de cuello curvo, calabacitas)</li><li>• Castañas de agua (chinas)</li><li>• Cebollas</li><li>• Champiñones</li><li>• Chayote</li><li>• Chícharos dulces</li><li>• Chícharos en vaina</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Col (verde, bok choy, china)</li><li>• Coles de Bruselas</li><li>• Coliflor</li><li>• Colinabo</li><li>• Colirrábano</li><li>• Corazones de alcachofa</li><li>• Corazones de palmito</li><li>• Daikon (rábano japonés)</li><li>• Ensalada de col (empaquetada, sin aderezo)</li><li>• Ensalada de hojas verdes (achicoria, endibia, escarola, lechuga, lechuga romana, espinaca, arúgula, achicoria, berro)</li><li>• Espárragos</li><li>• Espinacas</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Germen de soya (soja)</li><li>• Germinado</li><li>• Gombo</li><li>• Habichuelas (verdes, ejotes, alubias)</li><li>• Habichuelas largas</li><li>• Hortalizas de hoja verde (berza, col rizada, mostaza, nabo)</li><li>• Jícama</li><li>• Jitomates</li><li>• Maíz tierno</li><li>• Nabos</li><li>• Pepino</li><li>• Pimiento morrón</li><li>• Poro</li><li>• Rábanos</li><li>• Zanahorias</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Albahaca</li><li>• Aceite de canola</li><li>• Aceites (canola, oliva extra virgen, sésamo, linaza, semillas de uva y aguacate) Chile en polvo</li><li>• Ajo</li><li>• Azafrán</li><li>• Canela</li><li>• Chiles</li><li>• Clavos</li><li>• Comino</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Eneldo</li><li>• Estragón</li><li>• Jengibre</li><li>• Mejorana</li><li>• Menta</li><li>• Orégano</li><li>• Perejil</li><li>• Pimienta</li><li>• Romero</li><li>• Salvia</li><li>• Semilla de hinojo</li><li>• Tomillo</li></ul>	
Frutas			Granos enteros		
<ul style="list-style-type: none"><li>• Aguacates</li><li>• Arándanos</li><li>• Cerezas</li><li>• Ciruelas</li><li>• Duraznos</li><li>• Frambuesas</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Fresas</li><li>• Granada</li><li>• Higos</li><li>• Kiwis</li><li>• Manzanas</li><li>• Melones</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Naranjas</li><li>• Nectarinas</li><li>• Plátanos</li><li>• Uvas</li><li>• Zarzamoras</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Arroz integral</li><li>• Avena</li><li>• Bulgur</li><li>• Cebada</li><li>• Cuscús</li><li>• Farro</li><li>• Granos de trigo integral</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Kamut</li><li>• Polenta</li><li>• Panes, tortillas y pastas integrales</li><li>• Quinoa</li><li>• Trigo sarraceno</li></ul>	
Frijoles/legumbres, nueces y semillas					
<ul style="list-style-type: none"><li>• Almendras</li><li>• Alubias</li><li>• Anacardos</li><li>• Arvejas</li><li>• Cacahuates</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Garbanzos</li><li>• Habas</li><li>• Habichuelas verdes</li><li>• Lentejas</li><li>• Lino/linaza</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Nueces de Castilla</li><li>• Piñones</li><li>• Pistaches</li><li>• Semillas</li><li>• Semillas de girasol</li></ul>			
¡Precaución! Disfrute con moderación durante toda la semana					
Pescados y Mariscos		Aves y huevos		Lácteos	
<ul style="list-style-type: none"><li>• Almejas</li><li>• Atún</li><li>• Bacalao</li><li>• Camarones</li><li>• Cangrejo</li><li>• Halibut/fletán</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Mejillones</li><li>• Pargo</li><li>• Reloj anaranjado</li><li>• Salmón</li><li>• Tilapia</li><li>• Vieiras</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Huevos</li><li>• Pavo</li><li>• Pollo</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Kéfir (yogur búlgaro)</li><li>• Leche baja en grasa</li><li>• Queso bajo en grasa</li><li>• Queso cottage</li><li>• Yogur bajo en grasa</li><li>• Yogur griego</li></ul>		

The Mediterranean Eating Style

Intermountain Health cumple con las leyes federales de derechos civiles aplicables y no discrimina por motivos de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo. Se ofrecen servicios de interpretación gratuitos. Hable con un empleado para solicitarlo.

©2020-2023 Intermountain Health. Todos los derechos reservados. El contenido del presente folleto tiene solamente fines informativos. No sustituye los consejos profesionales de un médico; tampoco debe utilizarse para diagnosticar o tratar un problema médico o enfermedad. Si tiene cualquier duda o inquietud, no dude en consultar a su proveedor de atención médica. FS709S - 06/23 (Last reviewed -06/23) (Spanish translation by CommGap)