

Cómo seguir una dieta mediterránea



La dieta mediterránea ha adquirido mucha popularidad en los últimos años, asociada siempre a una idea de salud y calidad de vida.

Las investigaciones científicas realizadas han confirmado sus efectos benéficos, como:

- **previene enfermedades cardiovasculares**
- **aumenta la longevidad**
- **reduce la inflamación,**
- **ayuda al control de la glucosa**
- **disminución del riesgo de depresión**
- **prevención de enfermedades y algunos tipos de cáncer.**



Muchas veces encontramos dificultad en incorporar hábitos alimenticios a nuestra vida diaria. Por eso hoy te lo hacemos fácil, donde te mostramos

7 formas de iniciar una dieta mediterránea.

La idea es que elijas uno de los siete tips, te sugerimos que cuando hayas logrado volverlo un hábito sostenible y permanente, pases al siguiente para obtener un éxito seguro.

**No te preocupes por la velocidad o por la perfección, lo más importante es
¡ACTUAR!**

Empecemos...

1. Cocina con aceite de oliva

el aceite de oliva extra virgen es rico en grasas monoinsaturadas que ayudan a elevar los niveles de colesterol HDL (conocido como colesterol bueno) y a reducir el colesterol LDL de las arterias.

Cambia tu aceite regular, mantequilla o manteca por este aceite vegetal y lo ideal es utilizarlo en frío como aderezo para ensaladas, o para darle un extra de sabor a tus platillos.



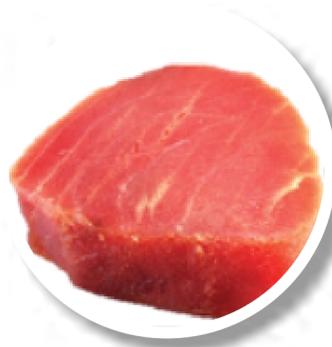
2. Come más pescado

se ha hablado de los grandes beneficios que tiene el pescado, ya sea salmón, sardina o tilapia, no importa el que elijas, estos aportan la cantidad de omega-3 necesario para recibir beneficios para el corazón, cerebro, prevención de enfermedades crónicas y mantenimiento de musculatura.

La mejor forma de consumirlo es haciéndolo un hábito, incorporándolo al menú cotidiano.

Puedes designar un día específico de pescado, hacer una noche de tacos, fish and chips, bowl de salmón, etc.

¡La idea es disfrutarlo y hacerlo un hábito!



100 gramos	Salmón	Pescado blanco	Atún fresco	Mojarra
Proteína	23.3 g	9.3 g	23.3 g	20 g
Grasas	10 g	1.3 g	3.3 g	2.8 g
Calorías	183 kcal	53 kcal	133 kcal	114 kcal



3. Granos enteros



creemos que nos afectan y son dañinos, todos los cereales, panes, harinas y arroz, pero no siempre es así.

Hoy en día el proceso de estos es el determinante de su calidad, donde en el proceso de refinamiento se eliminan muchos nutrientes, incluida la fibra, con el fin de aumentar la vida de anaquel y mejorar su textura. Lo ideal es consumir cereales completos como la avena, quinoa o simplemente cambiar a opciones integrales.

En el supermercado busca las etiquetas: integral, sin refinar y granos enteros.



**Pasta integral 56 g
Fibra: 7 g**



**Pasta refinada 56 g
Fibra: 3 g**



4. Verduras durante todo el día

Las verduras además de ser una fuente de fibra, antioxidantes, vitaminas y minerales, son un gran elemento para los platillos y el sabor.

La idea es incorporarlas poco a poco de manera cotidiana. Inicia agregando un poco de espinacas a tu smoothie, más cilantro al guacamole, verduras a tu arroz, convierte tu bistec en un alambre con pimientos y cebolla, un poco champiñones a tu omelet...

Existen muchas opciones, solo piensa que su color, sabor y combinación harán más rico a tus platillos y será un gran aporte a tu salud.



5. Snacks con nueces

puedes elegir pistachos, nueces, almendras, o una combinación de estas.

Un estudio realizado por el Nutrition Journal encontró que las personas que cambiaban sus snacks regulares (galletas, papas, refrescos y barras de cereal) por nueces lograban reducir las calorías vacías, el sodio y azúcares añadidos, además de aumentar la fibra y el potasio.



1 refresco (360 ml) + 8 nuggets de pollo

590 calorías



1 botella de agua (360 ml) + 12 g de almendras + una manzana troceada

130 calorías



6. Disfruta un postre con frutas

La fruta fresca es una excelente forma de complacer esas ganas de un poco de azúcar, pero con el plus de agregar fibra, vitaminas y muchos antioxidantes. Un poco de piña asada con canela, frutos rojos congelados, manzanas con un poco de chamoy, mango crujiente deshidratado, o un durazno de temporada.

Ayudáte agregando frutas en cada espacio donde te muevas, un par de manzanas en la oficina, fruta de temporada en casa, que sea visible. **No cierres tus horizontes y trata de probar nuevas opciones de preferencia en su forma natural.**



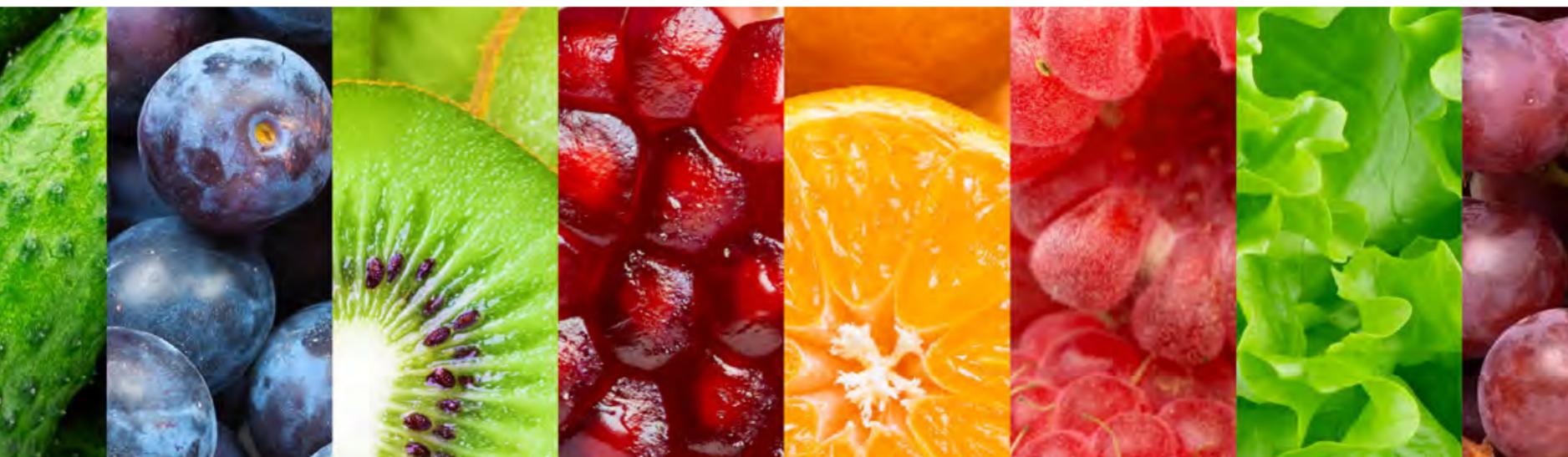
Manzana

- Mantiene toda su fibra
- Menor índice glucémico
- Mayor saciedad



Jugo de manzana

- Menor contenido de fibra
- Alto índice glucémico
- Menor saciedad



7. Disfruta cada bocado

Una parte importante de la dieta mediterránea es que sea un estilo de vida y no una forma de perder peso.

Te invitamos a involucrarte más con tus alimentos, en vez de sentarte a comer viendo la televisión opta por comer con tu familia o amigos, súmame a la compra de alimentos, propón nuevas recetas, haz un momento consciente la hora de la comida. Intenta comer despacio, saborea y disfruta, además de mejorar tu relación con los alimentos te ayudará a escuchar con más profundidad tu apetito y saciedad.

Nuestros hábitos nos ayudan a ir construyendo un estilo de vida saludable, y estos se logran a través de pequeñas acciones, ya sea empezando con una dieta mediterránea, inscribirse al gimnasio o dar una caminata al día.



**No importa cuál elijas,
tienes que saber que cada paso
que das te acercará más a tu
objetivo, por ejemplo:**

**Dejar de beber tan solo UNA lata de refresco
de cola de 355 ml, en la hora de la comida o tu
snack por 30 días evitará que consumas:**



- **Casi un kilo de azúcar**
(720 gramos de azúcar de mesa)
- **Tres cucharadas de sal**
(15 gramos de sal o 600 mg de sodio)
- **Evitarás consumir 3,210 kilocalorías**
(107 kcal por envase) lo que equivale a medio kilo de peso
- **Ahorrarás \$450 pesos a tu bolsillo**
(\$15 precio por pieza, walmart)

Beneficios:

- Reducirás la probabilidad de padecer diabetes
 - Ayudarás a tu dentadura
 - Perderás peso
- Te sentirás más desinflamado
- Evitarás la probabilidad de presentar hipertensión
 - Menos estrés y ansiedad

Así que, no te rindas en tu proceso **¡cualquier cambio, por muy pequeño que sea impactará en tu vida!**

¡El momento es hoy!

Si quieres más detalles y entender los temas que se tocan en el artículo, busca los artículos relacionados en los siguientes links:



Fuente:

- Williams, C. (2021). How to follow the Mediterranean diet. *Eating Well*, 59-61.
- Dussillant, Catalina, Echeverría, Guadalupe, Urquiaga, Inés, Velasco, Nicolás, & Rigotti, Attilio. (2016). Evidencia actual sobre los beneficios de la dieta mediterránea en salud. *Revista médica de Chile*, 144(8), 1044-1052. <https://dx.doi.org/10.4067/S0034-98872016000800012>
- Urquiaga, Inés, Echeverría, Guadalupe, Dussillant, Catalina, & Rigotti, Attilio. (2017). Origen, componentes y posibles mecanismos de acción de la dieta mediterránea. *Revista médica de Chile*, 145(1), 85-95. <https://dx.doi.org/10.4067/S0034-98872017000100012>



Libera tu Salud[®]

Health & Food Coach
Layla Islas

