

El plan de alimentación mediterráneo

Los platillos mediterráneos son alimentos saludables. Los secretos de la cocina mediterránea le pueden ayudar a mantenerse saludable y reducir las probabilidades de padecer algunas afecciones.

No existe un plan de alimentación único que deba seguir una persona. Más bien, un plan de alimentación mediterráneo se basa en un estilo de alimentación que incluye más frutas, verduras, frutos secos, granos enteros, legumbres y pescado. Reemplaza las grasas saturadas, que provienen principalmente de productos de origen animal, con grasas saludables que provienen de las plantas y el pescado.

Los estudios han comprobado que cuando se consumen pocas o ninguna proteína de origen animal, las personas pueden reducir su riesgo de desarrollar enfermedades del corazón, así como ciertos tipos de cáncer, y mantener un peso saludable. Los estudios también muestran que seguir un plan de alimentación mediterráneo puede ayudar a las personas con diabetes tipo 2 a retrasar la necesidad de tomar medicinas para ayudarles a controlar los niveles de azúcar en la sangre.

Los puntos clave del plan de alimentación mediterráneo incluyen:

- Frutas y verduras: Son el pilar de cada comida.
- Granos enteros: Se usan para complementar un platillo a la hora de comer.
- Especies: Añaden sabor y nutrientes a cada comida.
- Leguminosas: Se incluyen como un producto básico diario.
- Frutos secos: Consumir un puñado cada día, ya sea como refrigerio o como parte de una comida.
- Aceite de oliva y canola: Se usan en lugar de la mantequilla y margarina.
- Productos lácteos: Se comen con moderación.
- Vino tinto: Disfrutar una copa con la cena o el almuerzo.
- Papas fritas y aderezos: NO son parte de este plan de alimentación.

Estas son algunas formas de incluir opciones del plan de alimentación mediterráneo:

- Elija al menos de 6 a 7 porciones de frutas y verduras al día. Busque productos de colores brillantes y de temporada.
 - Las verduras de hojas verdes están llenas de antioxidantes, vitamina C y ácido fólico. Consuma de 1 a 2 porciones de verduras de hojas verdes, como col rizada, espinaca y ensaladas de hojas verdes, todos los días.
 - Incluya ensaladas en la mayoría de las comidas.
 - Use tomates en las ensaladas y salsas sabrosas.
 - No cuente las lechugas tipo iceberg ni las papas a la francesa como una porción de verduras.
 - Limite las porciones de papas a una por semana.
 - Elija fruta de postre. Compre melones frescos, moras, naranjas, manzanas, peras, ciruelas, chabacanos, duraznos, papaya y mangos cuando estén en temporada. Muchas de estas frutas también son muy buenas congeladas.
- Consuma al menos una porción de leguminosas al día. Esta podría ser en sopas y ensaladas, en acompañamiento, como ensalada de varias leguminosas o como plato principal.

Continúa en la página siguiente

- Consuma de 5 a 6 porciones de granos enteros al día.
 - Busque pasta integral, galletas saladas, panes de grano entero y granos que pueda cocinar, como el cuscús, el trigo bulgur, y el arroz integral o salvaje.
 - Como desayuno, coma cereal integral o pan integral con mermelada baja en azúcar o mantequilla de nueces, en lugar de mantequilla o margarina.
- Limite las porciones de carne y pollo a una o menos por semana. Puede consumir de 1 a 2 porciones de pescado a la semana.
- Cocine con ajo y hierbas. Use hierbas frescas y secas, en especial orégano, romero, tomillo y albahaca, para dar sabor a sus platillos cada vez que pueda.
- Use únicamente aceite de oliva y canola para cocinar. Elija panes y otros productos horneados hechos con estos aceites. Elimine la mantequilla y la margarina de su plan de alimentación. Evite los aceites de cacahuete, cártamo, maíz y soya.
- Consuma un puñado de frutos secos al día. Rocíe una cucharada de nueces picadas o enteras en ensaladas, platillos con pasta y verduras. Elija almendras, avellanas y nueces.
- Sirva leche sin grasa en el cereal del desayuno. Disfrute de 1 a 2 cucharaditas de queso duro rallado, como el parmesano, sobre la pasta. Evite la crema, la leche entera y al 2%, y el queso común.
- Si consume alcohol, tome una copa de vino tinto con un alimento. Evite otras clases de alcohol y beba únicamente vino tinto con una comida. Limite el consumo de alcohol a 1 copa de vino tinto al día, en el caso de las mujeres, y a 2 copas de vino tinto, en el caso de los hombres.

Tamaños de la porción

- Frutas y verduras: ½ taza frescas o cocidas; una pieza completa de un producto, como 1 manzana o 1 tomate
- Granos: ½ taza de pasta, arroz u otro grano cocido; una rebanada de pan integral
- Leguminosas: ½ taza, cocidas
- Ajo: de 1 a 2 dientes al día
- Hierbas secas o frescas: de ¼ a ½ cucharadita al día
- Aceites: cuando cocine, límitelos a ½ cucharadita por cada porción

Para obtener más información

Visite la sección "Health and Wellness Resources" (Recursos de salud y bienestar) en el sitio web de Kaiser Permanente en kp.org/wa (en inglés) para obtener más información sobre la diabetes y otros temas de salud.