



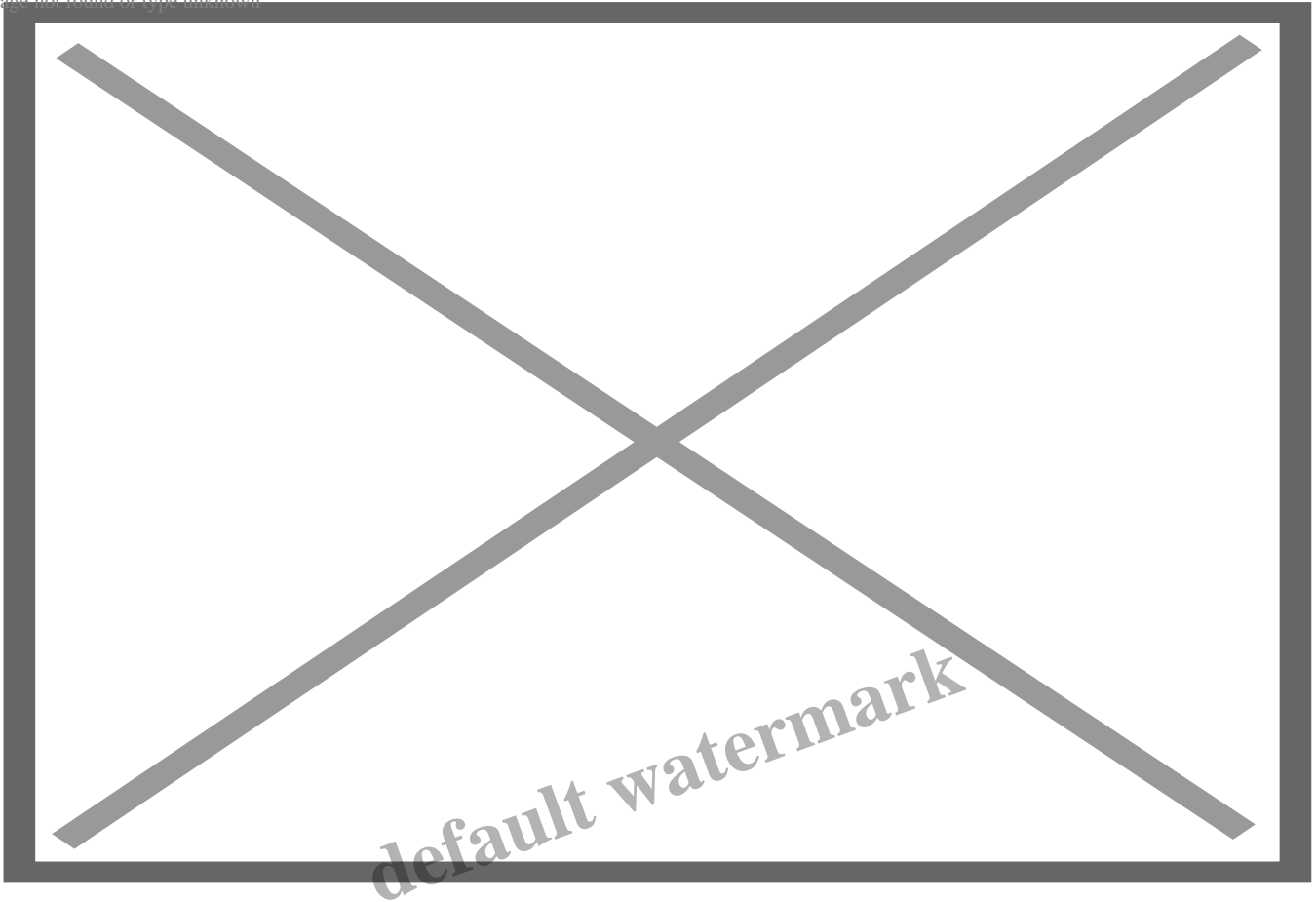
La Dieta Mediterránea mejora tu salud

## Descripción

La dieta estilo mediterráneo tiene menos carnes y carbohidratos que una dieta estadounidense típica.

También tiene más alimentos a base de vegetales y [grasa monoinsaturada \(buena\)](#). Las personas que viven en Italia, España y otros países en la región mediterránea han comido de esta manera durante siglos.

Image not found or type unknown



Seguir la dieta mediterránea puede llevar a niveles de azúcar en sangre más estables, colesterol y triglicéridos más bajos y a un riesgo menor de [desarrollar enfermedades cardíacas](#) y otros problemas de salud.

## Cómo seguir la dieta

La dieta mediterránea está basada en:

- Comidas a base de vegetales, con sólo pequeñas cantidades de carne de res y pollo
- Más porciones de granos enteros, frutas y verduras frescas, nueces y legumbres
- Alimentos que en forma natural contengan cantidades altas de fibra
- Mucho pescado y otros mariscos en lugar
- Aceite de oliva como la fuente principal de grasa empleada para preparar los alimentos. Este aceite es una grasa saludable y monoinsaturada
- Alimentos que se preparan y sazonan de manera simple, sin salsas ni jugos de la carne

## Alimentos que no están en la dieta

Los alimentos que se comen en cantidades pequeñas o que definitivamente no se consumen en la dieta mediterránea abarcan:

- Carnes rojas
- Dulces y otros postres
- Huevos
- Mantequilla

## Posibles preocupaciones de salud

Las posibles preocupaciones de salud con la dieta mediterránea abarcan:

- Aumento de peso a raíz de las grasas en el aceite de oliva y las nueces.
- Niveles de hierro reducidos. Si usted opta por seguir la dieta mediterránea, asegúrese de comer algunos alimentos ricos en hierro o en vitamina C, lo cual le ayuda al cuerpo a absorber el hierro.
- Puede presentar pérdida de calcio por consumir menos productos lácteos. Pregúntele su proveedor de atención médica si debe tomar un suplemento de calcio.
- Es común tomar vino en una dieta al estilo mediterráneo, pero algunas personas no deberían beber alcohol. Evite el alcohol si usted es propenso al alcoholismo, está embarazada, está en riesgo de desarrollar cáncer de mama o tiene otras afecciones que el alcohol podría empeorar.

## Referencias

Eckel RH, Jakicic JM, Ard JD, et al. 2013 AHA/ACC guideline on lifestyle management to reduce cardiovascular risk: a report of the American College of Cardiology/American Heart Association Task Force on practice guidelines. *J Am Coll Cardiol*. 2014;63(25 Pt B):2960-2984. PMID: 24239922 [pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24239922/](http://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24239922/).

Prescott E. Lifestyle interventions. In: de Lemos JA, Omland T, eds. *Chronic Coronary Artery Disease: A Companion to Braunwald's Heart Disease*. Philadelphia, PA: Elsevier; 2018:chap 18.

Thompson M, Noel MB. Nutrition and family medicine. In: Rakel RE, Rakel DP, eds. *Textbook of Family Medicine*. 9th ed. Philadelphia, PA: Elsevier; 2016:chap 37.

Victor RG, Libby P. Systemic hypertension: management. In: Zipes DP, Libby P, Bonow RO, Mann DL, Tomaselli GF, Braunwald E, eds. *Braunwald's Heart Disease: A Textbook of Cardiovascular Medicine*. 11th ed. Philadelphia, PA: Elsevier; 2019:chap 47.

Visite nuestro [homepage](#) para conocer más novedades científicas y tecnológicas, y conozca el [blog personal](#) de Alvaro Abril.

**Autor**  
admin