

La Dieta Mediterránea: 9 Principios

La Dieta Mediterránea enfatiza: El consumo **DIARIO** de verduras, frutas, cereales integrales y grasas saludables; Consumo **SEMANTAL** de pescado, aves, frijoles y huevos; Porciones **MODERADAS** de productos lácteos; e ingesta **LIMITADA** de carnes rojas.

Principio 1 Verduras

- Trate de consumir más de 2 porciones de vegetales al día.
- **Tamaño de la porción:** 1 taza de verduras de hojas verdes crudas; 2 tazas de lechuga; 1 taza de vegetales cocidos o crudos
- Pruebe una verdura nueva cada mes para agregar variedad a sus comidas.

Principio 2 Frutas y Nueces

- Trate de consumir más de 2 porciones de fruta y 1 porción de nueces por día.
- **Tamaño de la porción:** fruta fresca: 1 taza; frutos secos: ½ taza; nueces: ¼ de taza; mantequilla de nueces: 2 cucharadas
- Agregue bayas y nueces a la ensalada o avena; comer fruta de postre.

Principio 3 Legumbres

- Intente consumir más de 2 porciones por semana.
- **Tamaño de la porción:** ½ taza de frijoles, guisantes o lentejas cocidos
- Cambie la variedad de legumbres que consume cada semana para agregar interés a las comidas.

Principio 4 Cereales Integrales

- Trate de consumir más de 4 a 6 porciones al día.
- **Tamaño de la porción:** 1 taza de granos cocidos (avena, arroz integral, quinua, etc.) o 7 onzas (1 rebanada de pan de trigo equivale a 1 onza)
- Mida la pasta y el cereal para controlar las porciones.

Principio 5 Pescados y Mariscos

- Trate de consumir más de 2 porciones de pescado por semana.
- **Tamaño de la porción:** 4 onzas de filete de pescado; 3 onzas de atún enlatado
- Sazone el pescado con su condimento sin sal favorito y jugo de limón antes de hornear.

Principio 6

Aceites y Grasas Vegetales

- Cocine y coma grasas de origen vegetal (aceite de aguacate, aguacates, aceite de oliva, aceite de canola) en lugar de grasas animales (mantequilla, manteca de cerdo).
- **Tamaño de la porción:** 1 cucharada de aceite de oliva; ¼ de aguacate
- Haga su propio aderezo para ensaladas con aceite de oliva y vinagre; machaca aguacate y úsalo como aderezo para tostadas, papas o frijoles.

Principio 7 Lácteos Bajos en Grasa

- Trate de consumir menos de 1 porción por día.
- **Tamaño de la porción:** ¾ taza de leche baja en grasa; 1,5 onzas de queso natural; 6 onzas de yogur natural bajo en grasa
- Reemplace la mayonesa con yogur en las recetas; pese el queso antes de agregarlo a las recetas para controlar las porciones.

Principio 8 Proteínas y Carnes

- Trate de consumir menos de 1 porción al día (menos de 3 porciones al mes de carne roja).
- **Tamaño de la porción:** 3 onzas de pechuga de pollo cocida; 3 onzas de lomo de cerdo cocido; 1 huevo
- Considere la carne como un acompañamiento de una comida, no como un plato principal.

Principio 9 Alcohol

- Trate de no más de 1 bebida por día para las mujeres o 2 bebidas por día para los hombres.
- **Tamaño de la porción:** 5 onzas de vino tinto; 12 onzas de cerveza; 1,5 onzas de licor; 8 onzas de licor de malta
- Todo el alcohol debe consumirse con las comidas. Pregúntele a su equipo médico si está bien que beba alcohol.

