

La Dieta Mediterránea—Objetivos Semanales

La dieta mediterránea es buena para muchos tipos de planes de alimentación, incluidos los de diabetes, hipertensión y enfermedades cardiovasculares. Marque cada casilla (o media casilla, todo suma) mientras come durante una semana.

= 1 porción excepto donde se indique *; los tamaños de las porciones se enumeran por tipo de alimento

Vegetales

el tamaño de la porción cocida o cruda es de 1 taza
el tamaño de la porción de lechuga es de 2 tazas

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		verde oscuro
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	roja / naranja
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	amilácea
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	otra

Más es opcional, ¡pero mejor!

Fruta

el tamaño de la porción fresca, enlatada o congelada es de 1 taza; el tamaño de la porción seca es ½ taza

<input type="checkbox"/>						
<input type="checkbox"/>						

Más es opcional, ¡pero mejor!

Nueces

el tamaño de la porción de nueces enteras es de ¼ de taza; el tamaño de la porción de mantequilla de nueces es de 2 cucharadas; máximo 1 porción por día

<input type="checkbox"/>						
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

Leguminosas (frijoles, guisantes, lentejas, cacahuetes)

el tamaño de la porción cocida es ½ taza

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Más es opcional, ¡pero mejor!
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	-------------------------------

Granos / Cereales Integrales

el tamaño de la porción es 1 rebanada de pan, 1 taza de cereal listo para comer, ½ taza de arroz, pasta o cereal cocidos, 3 tazas de palomitas de maíz, 1 onza de galletas saladas o 16 gramos de otros granos

Grano Integral

<input type="checkbox"/>						
<input type="checkbox"/>						
<input type="checkbox"/>						

Grano Refinado

<input type="checkbox"/>						
<input type="checkbox"/>						
<input type="checkbox"/>						

¡Sustituyendo más cereales integrales por el grano refinado es mejor!

Aceites / grasas vegetales *

(oliva, sésamo, canola, aguacate)

1–2 cucharadas al día, utilizadas para cocinar

<input type="checkbox"/>	cada caja = 1 día						
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	-------------------

Lácteos Bajos en Grasa

el tamaño de la porción es ¾ taza de leche, 6 onzas de yogur, 1½ tazas queso cottage, 1.5 onzas de queso natural; máximo 1 porción por día

<input type="checkbox"/>	¡Menos es mejor!						
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	------------------

Proteínas / Carnes

Carne Roja Magra

el tamaño de la porción es de 3 onzas

<input type="checkbox"/>	¡Menos es mejor!
--------------------------	------------------

Aves de Corral Magras

el tamaño de la porción es de 3 onzas

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	¡Menos es mejor!
--------------------------	--------------------------	--------------------------	------------------

Pescado / Marisco

el tamaño de la porción es de 4 onzas

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	¡Más es mejor!
--------------------------	--------------------------	----------------

Huevos

el tamaño de la porción es de 1 huevo entero (yema y clara); sin límite solo para claras de huevo

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

Alcohol (opcional)

el tamaño de la porción es de 8 onzas de licor de malta o 5 onzas de vino o 12 onzas de cerveza o, 1.5 onzas de bebidas espirituosas / licor fuerte

<input type="checkbox"/>	Mujer (máx 1 porción por día)						
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	----------------------------------

<input type="checkbox"/>	Hombres (máx 2 porciones por día)						
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------------------

