



12 BENEFICIOS DE LA DIETA MEDITERRÁNEA PARA LA SALUD

Antes de enumerar los 12 beneficios de la dieta mediterránea es necesario contar algunos detalles acerca de esta saludable dieta.

1. ¿PARA QUIÉN ES BENEFICIOSA LA DIETA MEDITERRÁNEA?

La dieta mediterránea es muy beneficiosa para la salud de todas las personas, incluyendo a las personas mayores y con enfermedades crónicas.

2. ¿DE DÓNDE VIENE LA DIETA MEDITERRÁNEA?

Esta dieta tiene su origen en países que se ubican en la cuenca del mediterráneo como Italia, Grecia y España y se basa en los alimentos frescos y disponibles que son típicos de esa zona.

3. ¿CÓMO SE COMPONE LA DIETA MEDITERRÁNEA?

La dieta mediterránea se divide en 4:

- Alimentos de alto consumo.
- Alimentos de consumo moderado.
- Alimentos de bajo o nulo consumo.
- Y componentes adicionales.

4. ¿CUÁLES SON LOS ALIMENTOS ESENCIALES DE ALTO CONSUMO DE LA DIETA MEDITERRÁNEA?

- Variedad de verduras (zanahorias, tomates, brócoli etc.)

- Variedad de frutas (naranjas, manzanas, peras, etc.)
- Pescado (atún, salmón, trucha)
- Grasas saludables (aceite de oliva, palta)
- Variedad de legumbres (garbanzos, porotos, etc.)
- Cereales de granos enteros y pan (integrales)
- Frutos secos (almendras, nueces, etc.)
- Semillas (sésamo, zapallo, etc.)

5. ¿CUÁLES SON LOS ALIMENTOS DE CONSUMO MODERADO DE LA DIETA MEDITERRÁNEA?

- Los huevos (3 a 4 por persona a la semana).
- Aves (pollo y pavo).
- Vino tinto orgánico (NO se recomienda comenzar a beber vino).
- Lácteos (bajos en grasas).





6. ¿CUÁLES SON LOS ALIMENTOS DE CONSUMO BAJO O NULO DE LA DIETA MEDITERRÁNEA?

Estos alimentos pueden ser muy dañinos para nuestra salud:

- Carnes rojas (vacuno, cerdo).
- Carnes procesados (salchichas, tocino, mortadela, etc.)
- Grasas dañinas y aceites refinados (mantequilla y margarina).
- Azúcares refinados (azúcar de mesa, postres dulces, galletas).
- Alcohol (destilados, vino blanco, etc.)
- Alimentos altamente procesados (incluidas las comidas rápidas).

7. ¿CUÁLES SON LOS COMPONENTES ADICIONALES DE LA DIETA MEDITERRÁNEA?

Otro elemento importante es la preparación de las comidas, prefiriendo ingredientes frescos de temporada y sin procesar. Por otro lado, en esta dieta se usan condimentos y hierbas para saborizar las comidas, lo cual ayuda a reducir el consumo de sal. Tales como: aceite de oliva, perejil y ajos.

8. ACLARACIÓN IMPORTANTE ACERCA DE LA DIETA MEDITERRÁNEA

A pesar de que la dieta mediterránea incluye al consumo de vino tinto orgánico, NO está completamente demostrado el

beneficio de beber vino. Por otro lado, sí se conocen los posibles efectos dañinos del vino en: el hígado, el cerebro y que provoca una menor absorción de vitaminas esenciales para la salud. Entonces, NO se recomienda comenzar a beber vino o aumentar su consumo.

9. LISTA DE 12 BENEFICIOS DE LA DIETA MEDITERRÁNEA PARA LA SALUD:

1. Menor riesgo de pérdida de memoria y demencias (ejemplo, Alzheimer).
2. Menor riesgo de enfermedades cardíacas (ejemplo, infartos al corazón).
3. Menor riesgo de accidentes vasculares cerebrales.
4. Mejor control de la presión arterial.
5. Mejor control del colesterol.
6. Mejor control de la glucemia y la diabetes.
7. Más energía y sensación de bienestar.
8. Menor riesgo de padecer cáncer (colon, próstata, mama, entre otros).
9. Bajar de peso.
10. Prevención y tratamiento de la obesidad y sobrepeso.
11. Menor constipación.
12. Menor riesgo de déficits de vitaminas.

