

## **DIETA MEDITERRÁNEA**

### **Frutas y verduras, alimentos básicos para la salud**

Aumentar el consumo de frutas, verduras y hortalizas es una medida fácil y barata para preservar tu salud. Es más, puedes abusar de estos alimentos: tu línea, tu estómago, tu paladar y tu salud general te lo agradecerán.

Y no sólo tú. Si tienes niños o pareja, procura que estos alimentos no falten en la mesa. De postre, para picar a media mañana o para merendar, una fruta es siempre una buena elección. Si a los peques les cuesta tomarlas, perder unos minutos en hacer un zumo natural o un batido de frutas es una gran inversión en salud.

### **Nutrientes 'mágicos'**

Está totalmente demostrado que las frutas y las verduras tienen un efecto protector sobre la salud. Influyen positivamente en las enfermedades cardiovasculares y el cáncer gracias a su contenido en antioxidantes (vitaminas, oligoelementos, polifenoles).

Las verduras y hortalizas son la mejor elección para prevenir la obesidad y la diabetes de tipo 2 debido a su riqueza en fibras que favorecen la sensación de saciedad. Su bajo índice glicémico no supone una gran secreción de insulina y, además, no se convierten en grasas dentro del organismo.

### **Verde que te quiero verde**

Todos los estudios realizados sobre la influencia de la dieta en la salud demuestran que las personas que consumen mucha fruta y verdura tienen hasta dos veces menos riesgo de padecer ciertos tipos de cáncer. La cantidad recomendada por los especialistas en nutrición es de al menos dos raciones diarias de fruta y tres de verduras, de las cuales conviene tomar una cruda. Dos piezas de fruta al día garantizan el aporte recomendado en vitamina C.

### **El pescado azul y el aceite de oliva reducen la inflamación intestinal**

Un grupo de investigadores de los departamentos de Biología Molecular y Biología Celular de la Universidad de Granada (UGR) ha demostrado, a través de un estudio "pionero en el mundo", que el aceite de oliva virgen y el pescado azul reducen la inflamación intestinal y son favorables para el intestino humano, según informa la institución académica.

Los expertos de la UGR afirman así que las enfermedades inflamatorias del intestino –como la colitis ulcerosa y la enfermedad de Chron–, cuya incidencia está aumentando desde hace varias décadas en los países desarrollados, podrían tener una mejoría notable con una dieta rica en aceite de oliva virgen y pescado azul.

La terapia farmacológica utilizada hasta el momento y que usa antiinflamatorios esteroides y no esteroides a veces logra la remisión de la enfermedad por un cierto período, pero a largo plazo tiene muchos efectos secundarios. Esta investigación demuestra, sin embargo, cómo el tratamiento dietético de la enfermedad mediante nutrición, puede ser efectivo como terapia primaria.

### **Pipas de girasol incluso para grandes menús**

¿Pipas de girasol en los grandes restaurantes? Sí, y además de rico, muy saludable. La pipa de girasol es un alimento completo y sin lucha de clases: es excelente si la comes simplemente con cáscara o acompañando a unos deliciosos carabineros.

Es sabido que las pipas son muy ricas en proteínas, zinc, hierro y ácido fólico y suponen una excelente fuente de aceite de girasol virgen, bueno para la salud cardiovascular. Cada 100 gramos de pipas con cáscara aportan 24 gramos de aceite de girasol.

También, que suponen una excelente alternativa para aquellas personas que a todas horas comerían dulce. Aunque es cierto que su aporte calórico es importante, ya que cien gramos con cáscara te supondrán 280 kilocalorías, lo que no resulta muy beneficioso para la silueta.

Ya sabes, las pipas son sanas, con cáscara –aunque para una merienda, con 50 gramos es suficiente– o acompañando a un pichón con melón.

### **El vino, un placer muy saludable**

Si lo haces con moderación, beber vino es un placer al que no debes renunciar. Además de ser el mejor compañero de una buena comida, regalarte el paladar y los sentidos, una copa de vino al día tiene efectos positivos sobre tu salud.

Tomado con moderación, el vino, mejor el tinto, es una bebida noble de excelentes propiedades terapéuticas. A la hora del aperitivo o por la noche, una copa de vino es una buena opción frente a los refrescos u otras bebidas alcohólicas de mayor graduación y con más calorías.

Las propiedades beneficiosas del vino tinto han sido corroboradas por numerosos estudios, sobre todo su acción protectora frente a las enfermedades cardíacas y el cáncer. Ello es debido a uno de sus componentes, el trans-resveratrol, cuya acción tumoral protege al organismo. Este componente es más abundante en el vino tinto y también se encuentra en las uvas, moras, arándanos, frutos secos y fruta en general.

Otros componentes, como los taninos y flavonoides, actúan como antioxidantes y ayudan a limpiar y eliminar el colesterol de las paredes arteriales.

A continuación tienes cinco buenas razones por las que no privarte de una copa de vino de vez en cuando.

#### **1.- Es bueno para el corazón**

Beber vino de forma muy moderada disminuye las enfermedades coronarias y arteriales. Beber vino con moderación puede reducir entre un 40 y un 50 % el riesgo de sufrir una cardiopatía isquémica, según datos de la Asociación Americana de Cardiología. Las personas que toman una o dos copas de vino al día registran una mortalidad un 20 % menor. Aumenta el colesterol bueno (HDL) y reduce el malo (LDL). El consumo moderado de vino ayuda a las personas mayores a mantenerse lúcidas y con un mejor funcionamiento del sistema cardiovascular.

#### **.- Previenen la pérdida ósea**

Las mujeres que toman vino con mucha moderación (1 o 2 vasos como máximo) tienen menos posibilidades de perder masa ósea que las abstemias. Pero no te olvides de que, en exceso, el alcohol acelera el proceso de descalcificación.

#### **3.- Cuida tus células**

El vino previene el envejecimiento prematuro de células de la memoria (Alzheimer). El elevado contenido en resveratrol de los vinos tintos de intensa maceración tiene propiedades preventivas sobre la formación de células tumorales generadoras de ciertos cánceres. La quercetina, el agente anticancerígeno que contiene, se

vuelve activo cuando el vino se fermenta en el cuerpo. Además, contiene polifenoles que son efectivos contra los virus que causan el catarro.

#### **4.- Tonifica y ayuda en la digestión**

Tomar vino en la comida ayuda a la producción de jugos gástricos, necesarios para hacer bien la digestión. Según los expertos los vinos blancos con prolongada crianza como el champagne poseen una armónica composición de aminoácidos esenciales que tonifican el torrente sanguíneo. Con las comidas, el vino también ayuda a eliminar los ácidos úricos de la sangre provenientes de la digestión y asimilación incompleta de las carnes. El vino contiene potasio, calcio, hierro, sodio, magnesio y vitaminas B y P (bioflavonoides).

#### **5.- Tomarlo es un placer**

El vino anima a la gente, desinhibe y es el mejor licor para despertar las pasiones. Cualquier plato gana si se acompaña de un buen vino. Sus sabores, cuerpos, texturas y aromas son infinitos y han merecido la aparición de todo un arte: la enología. Cualquier carne o pescado potencia su sabor con un buen caldo. El vino está fuertemente arraigado en la cultura mediterránea, cuya dieta es la mejor para el corazón. El vino también es ingrediente estrella de numerosos platos: peras al vino, consomé al jerez...

**Una recomendación:** toma vino siempre acompañando las comidas. Se trata de una cuestión de sentido común y cultural. En el aperitivo es normal el jerez, un blanco frío o un oporto. Durante las comidas, según los platos: blanco para pescados y tinto para carnes.

¿Sabías qué...?: La población francesa consume casi un 30% más de grasa que los americanos y, sin embargo, sufren un 40% menos de ataques al corazón. ¿Cuál es el secreto?: los franceses son grandes amantes del vino. Esto es lo que se conoce como 'la paradoja francesa'.

#### **Los frutos secos, los grandes aliados del corazón**

Pese a que han sido repudiados durante mucho tiempo por el miedo a las supuesta gran cantidad de calorías que aportan, los frutos secos son parte de la tradicional dieta mediterránea. Tomados con moderación no engordan y, además, tienen probados beneficios.

Un gramo de frutos secos contiene unas 6 calorías, por lo que pueden sumarse con tranquilidad a cualquier dieta equilibrada. Además, pueden incluso ayudarte a controlar el peso debido a la sensación de saciedad que producen. Una buena idea es tomarlos en el desayuno (por ejemplo, con cereales), para cargarnos de energía sin miedo a engordar (ten en cuenta que lo que comes por la mañana es lo que más fácilmente 'quema' tu cuerpo)

#### **Parecidos al aceite de oliva**

Aunque los estudios que demuestran los beneficios que los frutos secos tienen sobre la salud son todavía pocos y recientes, son lo suficientemente fiables como para asegurar que su consumo frecuente reduce el colesterol LDL en un 30 %. Asimismo, los frutos secos tienen un bajo contenido en ácidos grasos saturados, lo que hace que muchos de ellos tengan una composición similar a la del aceite de oliva, de demostrada eficacia como protección frente a enfermedades cardiovasculares.

Este tipo de componentes cardiosaludables se encuentran en grandes cantidades en los frutos secos, sobre todo en las nueces, por lo que es muy recomendable tomarlas habitualmente a partir de cierta edad.

Además, son una fuente importante de vitamina E, ácido fólico, calcio, magnesio y, sobre todo, potasio. También aportan ácido alfa linolénico, uno de los ácidos esenciales que, al no puede sintetizar el organismo, es necesario adquirir a través de la dieta.

Los expertos recomiendan ingerir entre una y cinco raciones de frutos secos a la semana como hábito alimenticio, teniendo en cuenta que una ración corresponde aproximadamente a 25 gramos.

### **El jamón de bellota, un manjar que controla el colesterol**

El jamón ibérico de bellota es un alimento totalmente apto para dietas de control del colesterol. Este jamón procede de cerdos parcialmente alimentados con bellotas, por lo que su grasa tiene una composición muy similar a la vegetal, concretamente a la del aceite de oliva, lo que lo convierte en un alimento excepcional.

Las bellotas aportan al cerdo una grasa fluida y aromática, rica en ácidos grasos insaturados que, al realizar el curado del jamón, se extienden por toda la pieza, proporcionándole la textura y el soberbio aroma y sabor de este exquisito alimento.

El jamón ibérico, considerado un alimento típico de la dieta mediterránea, tiene una baja proporción de grasas saturadas, siendo su contenido en grasas insaturadas muy elevado, tanto en ácido oleico (el ácido característico del aceite de oliva) como en linoleico, lo que le confiere estos efectos tan saludables.

Las grasas saturadas contribuyen a aumentar los niveles de colesterol y las insaturadas, por el contrario, ayudan a combatirlo y además permiten mejorar los niveles de colesterol bueno.

No obstante, las grasas insaturadas, como cualquier otro tipo de grasa, tienen un elevado valor calórico. Pero si se toma de forma controlada, el jamón ibérico también resulta útil para incorporarlo esporádicamente en dietas de adelgazamiento (100 gramos de jamón ibérico suponen alrededor de 200 calorías).

El jamón ibérico aporta, además, vitaminas del grupo B, especialmente la B1, la B2 y, sobre todo, niacina. De esta forma, al comer jamón se contribuye al buen funcionamiento del metabolismo, ayudando a prevenir ciertas enfermedades. Además, no contiene conservantes ni sustancias aromatizantes.

El jamón tiene un 50% más de proteínas que la carne fresca. Cien gramos de jamón serrano equivalen al 33% del consumo diario de proteínas recomendado. Las proteínas favorecen el crecimiento y la renovación de tejidos, por lo que el jamón serrano es especialmente recomendable para niños y personas mayores.

### **La mejor dieta para el corazón es la mediterránea**

La Dieta Mediterránea está considerada por los especialistas como la mejor para la salud cardiovascular. El estilo de vida es fundamental para prevenir el infarto, siendo el tipo de alimentación –sana y equilibrada–, la práctica de ejercicio y el no fumar los tres factores claves.

Ésta es la principal conclusión de la convención de la Asociación Americana del Corazón, que reunió a finales del año pasado a más de 40.000 especialistas. Las enfermedades cardiovasculares causan el doble de muertes que el cáncer, pero poca gente tiene conciencia de los riesgos que entrañan este tipo de dolencias.

Según los especialistas, la aterotrombosis, el estado severo de la aterosclerosis, será en una década el mayor problema de salud del mundo.

Los avances que se están logrando en los últimos años para luchar contra la enfermedad son espectaculares, pero la verdadera solución llegará cuando la gente se conciente de que debe modificar su estilo de vida y se tenga una mejor cultura sanitaria y preventiva.

### **Dieta, ejercicio y tabaco**

Al margen de la genética, la dieta, el ejercicio y el tabaco son básicos para hacer frente a las dolencias cardiovasculares. Si tenemos presentes estos tres factores, el riesgo de padecer una enfermedad vascular disminuirá enormemente.

Según los especialistas, la mejor alimentación para el corazón es la mediterránea. Su secreto es que es variada, rica en grasas no saturadas cereales, verduras, fruta, fibra, legumbres y pescado. Por el contrario, es pobre en carne roja y mantequillas. El componente estrella de la dieta mediterránea es el aceite de oliva, con unas propiedades cardiosaludables científicamente contrastadas.

Las dietas en las que predominan la carne, la leche y derivados, y las grasas vegetales saturadas, típicas de EE.UU. y el norte de Europa, son un peligro para el corazón.

En cuanto al deporte, las personas que realizan ejercicio moderado con frecuencia elevan de manera significativa el HDL o "colesterol bueno", algo muy beneficioso contra la aterosclerosis. La actividad física permite controlar la tensión, perder peso y regular el metabolismo de la glucosa, factores ligados a las patologías de corazón.

Por su parte, el tabaco es uno de los factores de riesgo de numerosas enfermedades, entre ellas las cardiovasculares, y su consumo debería evitarse totalmente.

En la prevención de esta enfermedad también resulta fundamental la realización de chequeos médicos. Todo el mundo debería conocer su tensión arterial (un 30% de la población no sabe que es hipertensa) y sus niveles de colesterol.

Entre los fármacos existentes para tratar esta enfermedad hay dos de gran eficacia: la milagrosa y preventiva aspirina, y las estatinas o medicamentos anticolésterol.

### **Lleva a tu mesa los alimentos de otoño**

Cuidar la alimentación durante el otoño es una de las mejores maneras de preparar e inmunizar nuestro organismo para la llegada de las temperaturas frías, las lluvias o falta de sol, que suelen tener como fieles acompañantes a catarrros, gripes y resfriados.

Con la llegada de la nueva estación también se producen cambios en las necesidades de nuestro organismo: se incrementan las necesidades calóricas y, por tanto, la sensación de hambre. Y es que cuando llega el frío, el cuerpo necesita un mayor aporte calórico para mantener la temperatura corporal.

### **Sinfonía de alimentos**

El otoño se caracteriza por la aparición de alimentos de temporada muy típicos, sabrosos y ricos en minerales y vitaminas.

Además de las frutas, las verduras de esta época son las de mayor calidad y su contenido en antioxidantes nos proporciona inmunidad frente a males como la temible gripe.

Para la caza, ésta es la mejor temporada: becardas, gamos, liebres y patos serán exquisitos manjares en la mesa y son carnes con un aporte graso relativamente bajo si sabemos cocinarlas convenientemente (sin mantecas ni otras grasas animales).

Es también la mejor época para el consumo de moluscos y crustáceos, como los percebes y las vieiras. La carne es de una gran calidad en otoño. Pero por el bien de nuestra salud no debemos abusar de su consumo ni

de las salazones y productos de charcutería en general, tan típicos del otoño.

### Consejos nutricionales

Aprovecha la nueva temporada para comer bien y preparar a tu organismo para afrontar las estaciones frías:

- Revitalizar y remineraliza el cuerpo con una dieta rica, completa y calórica, consumiendo alimentos energéticos
- Tomar preferiblemente pescados en lugar de carne, y especialmente pescado azul (dos veces a la semana). Los pescados blancos, además de su alto contenido proteico y nutricional, contienen poca grasa pero la del pescado azul es muy beneficiosa para nuestra salud cardiovascular y combate el colesterol. El pescado contiene además vitamina D y yodo, que pueden suponer un sustituto del sol y del mar
- Prepara legumbres en potajes o sopas calentitas y no grasientas. Son muy ricas en proteínas y fibra y proporcionan vitaminas B y E, hierro, calcio, selenio y cobre
- Aprovecha las frutas y verduras de temporada, siempre frescas y más ricas que en otras estaciones

De las naranjas y mandarinas hay que aprovechar su vitamina C para prevenir los resfriados. De la uva, sus demostradas propiedades anticancerígenas, y del ajo su capacidad inmunizante y desinfectante. En otoño maduran también el plátano, la manzana, la pera, la remolacha, el brécol, la col, la cebolla, la berenjena, la patata, el tomate, el puerro, el apio, la espinaca, la calabaza y el calabacín.

La llegada del otoño también nos permite renovar las reservas de alimentos menos perecederos, como el arroz, sobre todo el integral, cereales y frutos secos. Entre ellos, las avellanas, que están ahora más tiernas y jugosas que en todo el año.

### Cárgate de vitaminas

Aprovecha la nueva estación para cargarte de vitaminas frescas. Toma nota de algunas:

- **Avellanas:** buena fuente de vitaminas B y C, calcio y proteínas cuyo contenido en grasas monoinsaturadas supera al aceite de oliva. Es el fruto seco que más vitamina E contiene. Lo más saludable es comerlas crudas
- **Calabacines:** contienen grandes cantidades de vitamina C y ácido fólico. Son ricos en beta carotenos y fibra, por lo que son muy recomendables contra el estreñimiento, contienen sólo 15 calorías por cada 100 gramos, son diuréticos y muy recomendables en las dietas de adelgazamiento
- **Setas:** aunque tienen un valor alimenticio escaso, ya que el 90% es agua, son ricas en hidratos de carbono y ácido fólico, y son exquisitas para el paladar
- **Mandarinas:** llenas de vitamina C y ricas en beta carotenos y flavonoides, potentes antioxidantes. Buenas para prevenir resfriados y aliviar dolores de garganta y encías
- **Plátano:** una de las frutas más nutritivas, excelente para quienes realizan esfuerzos físicos. Sólo tiene 110 Kcal. por cada 100 gramos. Aporta ácido fólico, vitamina B6, potasio, y ayuda a reducir el colesterol
- **Pera:** rica en vitamina C, energía y fibra, la pectina, que regula la función intestinal y ayuda a controlar el colesterol

### Ejemplo de Dieta Mediterránea

Es apta para estudiantes, trabajadores, amas de casa, empresarios y hombres y mujeres de cualquier colectivo que no pueden permitir que su ánimo decaiga.

## **MENÚS**

### **Tu desayuno diario**

- Un yogur natural con cereales y miel
- Una cucharada de levadura de cerveza
- Una fruta del tiempo
- Un té o café solo o con leche

### **Tentempiés**

A media mañana

- Frutos secos

Merienda

- Un zumo de naranja con copos de avena

## **Lunes**

---

### **COMIDA**

- Arroz tres delicias
- Filete de ternera con ensalada
- Una naranja

### **CENA**

- Crema de calabacín
- Pan con tomate y una tortilla a la francesa
- Requesón con nueces y miel

## **Martes**

---

### **COMIDA**

- Melón con jamón
- Bonito a la plancha
- Piña natural o papaya

### **CENA**

- Espinacas a la catalana (con pasas y piñones)
- Pescado a la plancha

- Yogur con frutas

### **Miércoles**

---

#### **COMIDA**

- Ensalada de lechuga y aguacate
- Gambas a la plancha
- Queso fresco con uvas

#### **CENA**

- Patatas cocidas con judías verdes
- Tortilla de berenjena
- Un kiwi

### **Jueves**

---

#### **COMIDA**

- Ensalada de lechuga y tomate
- Arroz con lentejas
- Un yogur con pasas

#### **CENA**

- Ensalada de pasta
- Pan con tomate y atún al natural
- Una manzana asada con miel

### **Viernes**

---

#### **COMIDA**

- Ensalada de tomate, berros y mozzarella
- Filete de salmón a la plancha
- Yogur con piñones

#### **CENA**

- Patatas gratinadas
- Sepia a la plancha
- Macedonia de fruta fresca

### **Sábado**

---

#### **COMIDA**

- Gazpacho
- Bacalao con garbanzos
- Manzana asada con miel

## CENA

- Crema de verduras
- Pan con tomate con tortilla de perejil
- Queso fresco con membrillo

## **Domingo**

---

### COMIDA

- Ensalada de tomate y lechuga
- Espaguetis con almejas
- Kiwi con zumo de naranja

### CENA

- Guisantes salteados con jamón
- Filetes de caballa
- Cuajada con miel