

Anexos

Anexo 1. Dieta mediterránea

1. Coma verdura, mejor si es de temporada en cada comida principal (comida y cena).
2. Coma una pieza de fruta, mejor si es de temporada en el desayuno, comida y la cena.
3. Coma legumbres dos veces por semana.
4. Coma 5-6 veces a la semana pescado, 50 % blanco (pescadilla, rape, bacalao, gallo, lenguado, perca, panga, dorada...) y 50 % azul (atún, arenque, salmón, bonito, sardinas, caballa...). Es conveniente congelarlo, previo a su elaboración, durante 48 horas para eliminar el anisakis.
5. Evite comer más de una vez a la semana carnes rojas (cerdo, ternera, cordero, buey...) y consuma preferiblemente carnes blancas (ave, cerdo, conejo...). De las rojas es preferible que escoja la parte magra del cerdo.
6. Utilice aceite de oliva virgen, incluso para las frituras, y a ser posible crudo.
7. Tome diariamente cereales en forma de pan integral, arroz, pastas...
8. Si usted bebe alcohol hágalo de forma moderada (dos copas de vino al día si es hombre o una si es mujer).
9. Tome un puñado de frutos secos al día.
10. Tome unos dos vasos de leche, mejor desnatada o sus equivalentes en forma de yogur o quesos frescos.
11. Intente caminar tres días a la semana durante unos 30 minutos a paso ligero. Mejor si lo hace a diario.

Anexo 2. Ejemplos de dietas

Día 1

Desayuno

Un vaso de leche desnatada con café o cacao soluble.

Pan tostado con aceite de oliva virgen o unos copos de cereales.

Una pieza de fruta.