

# 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.

### **Media mañana**

Un yogur con unas cinco nueces crudas o avellana o almendras.

### **Comida**

Verdura de temporada con una patata cocida un poco mayor que un huevo grande, un puñado de arroz o de legumbres, aliñada con ajo picado y aceite oliva virgen crudo.

Pescado azul cocinado al horno, microondas o a la parrilla.

Postre: una pieza de fruta.

Medio bollito de pan, mejor integral.

### **Merienda**

Un yogur.

### **Cena**

Ensalada de tomate con un puñado de maíz, unas aceitunas y una lata de bonito.

Medio bollito de pan, mejor integral.

## **Día 2**

### **Desayuno**

El mismo.

### **Almuerzo**

Una pieza de fruta.

### **Comida**

Verdura.

Pollo asado o lomo de cerdo a la plancha o conejo al horno o una tortilla francesa de dos huevos.

Postre: un yogur.

Medio bollito de pan, mejor integral.

### **Merienda**

Una pieza de fruta.

### **Cena**

Ensalada verde con un puñado de pasta al dente y unos tacos de jamón cocido y queso de Burgos y un puñado de frutos secos crudos.

Postre: un yogur.

Medio bollito de pan, mejor integral.

## **Anexo 3. Consejos para elaborar comida rápida y sana**

En la actualidad se dispone de poco tiempo para cocinar. Sin embargo, hay distintas soluciones saludables para estas limitaciones:

1. **Las verduras** cocidas que se venden congeladas o en botes de cristal son válidas para sustituir un primer plato. Se puede añadir una patata troceada que necesita unos 10 minutos para cocerse. También podemos encontrar en la sección de congelados un amplio surtido de parrilladas de verduras que sirven como plato único si le añadimos un poco más de gambas, jamón o pollo.
2. **Las legumbres** que se venden cocidas en tarros de cristal, a las que se puede añadir un sofrito hecho con cebolla congelada. Las podemos cocinar con aceite de oliva virgen o unos sofritos que venden en el mercado a base de aceite de oliva virgen y cebolla sola o con calabacín.
3. **Las ensaladas** que se venden cortadas y limpias, a las que se pueden añadir distintos alimentos hasta conseguir un plato único completo (maíz o brotes de soja, remolacha cocida, zanahorias cocidas y otras verduras que encontraremos en el mercado). Se aconseja colar en abundante agua para retirar la sal añadida. Se podrían añadir también a estas ensaladas latas de pescado en aceite de girasol u oliva o gambas cocidas o surimi, bien sea en forma de tronquitos de mar o gulas.
4. **Un bocadillo** a base de unas rodajas de tomate con un par de lonchas de jamón serrano al que le habremos retirado la grasa de los bordes, o jamón cocido o pollo, o una tortilla francesa o un poco de bonito, caballa o sardinas en aceite de oliva, es una opción sana para cenar de vez en cuando y rápida de preparar.
5. **Un plato de espaguetis** al dente (tardan 6-8 minutos en cocerse, según el grosor) con un tomate frito con aceite de oliva, puede ser una cena muy sabrosa y saludable.
6. **Los caldos preparados** que podemos encontrar en el mercado y al que podemos añadir un poco de arroz, fideos o unas legumbres cocidas, suponen un primer plato rápido de preparar y sano.