

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 (2 copas de vino al día si es hombre o 1 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 3 días a la semana durante unos 30 minutos a paso ligero. Mejor si lo hace a diario.

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 5 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
