



CÓMO LLEVAR A CABO UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

La dieta mediterránea conlleva no sólo un cambio en la alimentación, sino en el estilo de vida.

Es una dieta que incluya principalmente alimentos de origen vegetal, frutas, verduras, legumbres, frutos secos y harinas integrales de cereales. Siempre mejor pescado que carne, lácteos, y aceite de oliva como principal fuente de grasa. Todo ello con unos hábitos también saludables como es un reparto de la ingesta en 4-5 comidas al día, además de hacer ejercicio físico de manera regular.

Para seguir un modelo de dieta mediterránea le recomendamos dentro de las principales comidas:

- El desayuno: Debería estar formado por fruta, lácteos preferiblemente desnatados o semidesnatados en adultos (leche, yogur, queso...) y algún farináceo (preferiblemente pan integral). Estos alimentos también pueden formar parte de la media mañana y la merienda.
- En la comida y la cena, se recomienda el consumo de los tres grupos de alimentos principales: verduras, farináceos (patata, pasta, arroz, cereales...) y proteína (pescados, carnes magras, huevos, lácteos, legumbres).

Para poder realizar una dieta equilibrada y variada en la comida y en la cena se puede utilizar “el método del plato”, donde se combinan los tres grupos principales de alimentos en un mismo plato (ver gráfico 2). Hay que dividir el plato en tres partes: el 50 % deberá estar constituido por verduras, un 25 % por farináceos (patata, pasta, arroz, cereales...) y el otro 25 % por alimentos proteicos (pescado, legumbres, huevo, carnes magras...). El postre puede estar formado por una pieza de fruta o yogur, y la bebida principal deberá ser siempre el agua.

Además, se debe tener en cuenta que las técnicas de cocción de los alimentos. La dieta mediterránea recomienda la preparación de los platos con aceite de oliva virgen extra, limitando los fritos y los rebozados. Se recomienda utilizar cocciones como el hervido, al horno, a la



InnovaHONCO

Hospital Universitario de Fuenlabrada

plancha, el papillote que no requieren incorporar mucha grasa al plato. Es importante también la calidad de los productos que consumimos y, por lo tanto, intentar hay que comprar alimentos frescos y de proximidad.

El tiempo dedicado a cada comida y disfrutar de estos momentos con familiares y amigos, también son factores importantes que ayudan a llevar un estilo de vida más saludable.

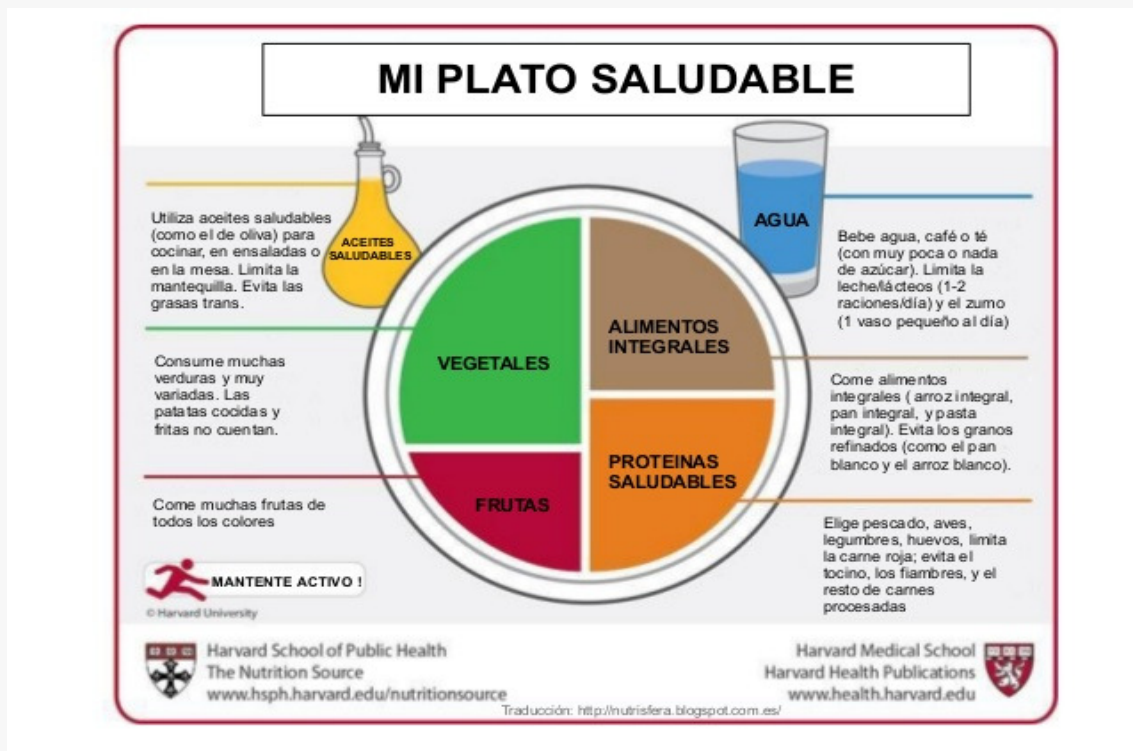


Gráfico 2: Mi plato saludable.