



Salud cardiovascular – Dieta Mediterránea

¿Qué beneficios tiene la dieta mediterránea en la salud cardiovascular?

La dieta mediterránea fue declarada *Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad* en 2013 y se le atribuyen múltiples propiedades saludables, no solo por sus técnicas culinarias sino por el estilo de vida y las tradiciones que la caracterizan. Una de estas, es la disminución de enfermedades cardiovasculares; así, puede llegar a reducir hasta un 30 % el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares y disminuir hasta un 70 % las probabilidades de volver a sufrir una patología cardiovascular.

¿Por qué es importante seguir estos consejos?

Porque con ellos mejorará su calidad de vida. Le ayudarán a comer de un modo saludable y así podrá reducir el riesgo de padecer enfermedades neurodegenerativas como el Alzheimer¹ y enfermedades cardiovasculares, mantener controlada la presión arterial y cuidar su salud, especialmente si también presenta niveles altos de colesterol o triglicéridos en sangre, sobrepeso/obesidad y/o diabetes.

Recomendaciones dietéticas generales

- Aumente el consumo de alimentos frescos y poco procesados de origen vegetal como frutas, verduras y legumbres, frutos secos, semillas y cereales integrales y sus derivados (arroz, pan, pasta, etc.)
- Utilice el aceite de oliva como grasa principal para aliñar y cocinar, y siempre que pueda elija el aceite virgen extra.
- Tome fruta de postre y entre horas, y al menos una ración de hortalizas (120-150 g, medio plato) en la comida y otra en la cena, y procure que una sea en crudo (ensalada).
- Elija pescados (blancos y azules) y carnes blancas (aves sin piel o conejo), antes que otras como el cerdo, la ternera y el cordero. Si toma carne de cerdo, elija la que menos grasa tenga y elimine la visible; evite las costillas, chuletas de cuello, panceta, etc.
- Evite los alimentos procesados ricos en sal, grasa saturada y/o azúcares como los embutidos, mantequilla, manteca, bollería, hamburguesas, comida rápida o refrescos.
- Tenga en cuenta que los huevos contienen proteínas de alta calidad, grasas, vitaminas y minerales. Es recomendable comer 3 o 4 a la semana.
- Elija lácteos (leche, yogur y quesos) bajos en grasa; evite los quesos curados y los yogures azucarados.
- Tome al menos 3 raciones de legumbres a la semana y tome a diario frutos secos y semillas sin sal, como almendras, pipas de calabaza, nueces, etc.
- Beba agua durante las comidas y evite completamente el consumo de alcohol.
- Reduzca todo lo posible el azúcar blanco, moreno, miel o siropes que añada a los alimentos y bebidas.

¹ Mediterranean Diet, Alzheimer Disease Biomarkers, and Brain Atrophy in Old Age.
<https://n.neurology.org/content/96/24/e2920>



Consejos culinarios y de compra

- Prepare su propia comida y siempre que sea posible, disfrute de compartir la mesa con amigos y familiares, comiendo despacio y en un entorno relajado.
- A medida que se acostumbre, cocine con menos sal y preferiblemente use sal yodada, a no ser que se le haya indicado lo contrario. Tome sal baja en sodio —a veces llamada sal de potasio— si se lo ha indicado su profesional de referencia
- Use especias y hierbas aromáticas para condimentar los alimentos; por ejemplo, albahaca, orégano, ajo, comino, etc. Vaya probando distintas combinaciones para encontrar las que más le gusten. Puede recurrir al limón, vinagre, ajo y vino para cocinar y marinar, y aromatizar el aceite de oliva con laurel, tomillo, ajo, pimienta, etc.
- Recupere las recetas tradicionales, en especial las de pescados, legumbres, verduras, huevos y carnes de ave o conejo.
- Asegúrese que la mitad de su plato (comida y cena) esté compuesto por verduras.
- Las legumbres cocidas son una opción cómoda para facilitar su consumo.
- Elija habitualmente pan moreno o integral y variedades integrales de arroz, pan, pasta, cuscús, etc.
- Limite el consumo de alimentos envasados, procesados y/o precocinados y lea las etiquetas. Elija los que tengan más fibra y menos grasas saturadas, sal y azúcares.
- Cocine con las técnicas que mantengan mejor el sabor de los alimentos, tales como al vapor, salteado, microondas o papillote.
- Siempre que pueda elija alimentos frescos y de temporada.
- Si come fuera de casa, elija las opciones que mejor se adapten a estos consejos. Priorice el pescado sobre la carne, y las frutas frente a otros postres.

Otras recomendaciones

- Procure dormir un mínimo de 6 horas seguidas cada noche. Si tiene problemas para conciliar o mantener el sueño debe consultar con sus profesionales sanitarios de referencia, que le orientarán para mejorar la calidad del sueño.
- Practique ejercicio físico moderado (caminar rápido, marcha nórdica, bicicleta, natación, elíptica...) al menos 30 minutos de 5 a 7 días a la semana.
- Pida información en su centro de salud sobre las rutas saludables y los grupos de paseo.
- Practique ejercicios de relajación como el yoga o la meditación, ya que el estrés afecta a la presión arterial y le ayudará a reducirlo.
- Realice los controles acordados con sus profesionales sanitarios de referencia. Acuda con un registro de las actividades que realiza y las dudas que puedan surgir.
- Si fuma, anímese a dejarlo. Los profesionales sanitarios de su centro de salud le pueden ayudar.
- No tome suplementos nutricionales (esteroles vegetales, omega 3, antioxidantes, vitaminas o minerales, extractos de plantas, etc.) para controlar el riesgo cardiovascular si no se lo indica su profesional sanitario de referencia. Tenga en cuenta que modificar los hábitos alimentarios y el estilo de vida es más efectivo y económico.



Tabla 1. Ejemplo de menú durante un día

Desayuno	Merienda a media mañana	Comida	Merienda a media tarde	Cena
Té o café con leche desnatada 1 rebanada de pan moreno con aceite de oliva virgen y tomate y 10 almendras	Fruta de temporada	Ensalada variada Raya al horno con patatas y verduras Fruta de temporada Pan moreno o integral Agua	Yogur natural desnatado y Fruta de temporada	Crema de calabaza Pollo asado con arroz integral salteado con verduras Fruta de temporada Agua

Tabla 2. Orientación para seguir una dieta equilibrada (una semana)

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Desayuno	Lácteo bajo en grasa, cereales integrales como el pan moreno o integral, frutas, frutos secos...						
Media mañana	Fruta						
Almuerzo	Verduras Patatas Pescado Fruta Agua	Verduras Legumbres Fruta Agua	Verduras Cereales Huevo Fruta Agua	Verduras Legumbres Fruta Agua	Verduras Cereales Pescado Fruta Agua	Verduras Patatas Carne Fruta Agua	Verduras Cereales Carne Fruta Agua
Media tarde	Lácteo bajo en grasa, cereales integrales como el pan moreno o integral, frutas, frutos secos...						
Cena	Verduras Cereales Carne Fruta Agua	Verduras Cereales Huevo Fruta Agua	Verduras Patata Pescado Fruta Agua	Verduras Cereales Carne Fruta Agua	Verduras Patata Huevo Fruta Agua	Verduras Legumbres Fruta Agua	Verduras Cereales Pescado Fruta Agua



Grupos de alimentos clave

	Tamaño raciones (caseras)	Recomendación día / semana	Elija preferentemente	Limite el consumo	Evite
Cereales y derivados y tubérculos	1 plato en cocido 1 rebanada pan moreno o integral 1 patata mediana ½ bol cereales integrales	4 raciones/día	Variedades integrales: arroz, pasta y sémolas. Pan moreno o integral. Quinoa, mijo. Patatas	Cereales de desayuno con azúcar. Pan blanco	Pan de molde o envasado Biscotes Masa de pizza y hojaldre precocinadas. Patatas fritas de bolsa
Lácteos o alternativas vegetales	1 vaso de leche 2 yogures 40 g queso	2 raciones/día	Desnatados o semidesnatados. Yogur, leche y quesos frescos. Bebidas vegetales de cereales, legumbres o frutos secos, enriquecidas en calcio	Lácteos enteros	Bebidas vegetales con azúcar añadido. Yogures con nata o azucarados, quesos curados o semi, batidos
Verduras	1 plato lleno	Al menos 2 raciones/día	Todas las frescas, congeladas o conservas*	Ninguna	Ninguna
Frutas	1 pieza mediana	Al menos 3 raciones/día	Todas las frescas de temporada, Desecadas o congeladas	En zumos	En almibar y néctares
Legumbres	1 plato cocido (60-90 g crudo)	Al menos 3 raciones/semana	Todas, tanto frescas como secas y cocidas*: garbanzos, lentejas, alubias, guisantes, habas	Precocinadas con embutidos.	Precocinadas con embutidos.
Frutos secos y semillas	1 puñado (30 g)	1 ración/día al menos 3 veces/semana	Todos, mejor si son crudos, almendras, nueces, avellanas y semillas de girasol, etc.		Fritos o con sal o azúcar
Carnes	1 filete mediano (100-125 g)	3-4 raciones/semana	Conejo, pollo, pavo y otras aves sin piel	Cerdos magros eliminando toda la grasa visible	Cardero y vacuno. Carnes grasas de todo tipo, embutidos, frescos y curados, picadas comerciales



	Tamaño raciones (caseras)	Recomendación día / semana	Elija preferentemente	Limite el consumo	Evite
Pescados y mariscos	1 filete mediano (120-160 g)	3-4 raciones/semana	Todos, frescos o congelados, blanco o azul. Conservas.	Ninguno	Ninguno
Huevos	1 huevo mediano	3-4 raciones/semana	De gallina, codorniz, etc.	Ninguno	Ninguno
Aceites y grasas	1 cucharada sopera	4 - 6 raciones/día	Aceite de oliva virgen extra	Otros aceites vegetales,	Nata, mantequilla, margarina, manteca
Azúcares y dulces	-	Evitar	-	Chocolate > 70 % cacao	Galletas, magdalenas, flanes, pasteles, bollos
Bebidas	1 vaso	4-5 raciones/día	Agua	-	Refrescos y bebidas alcohólicas. Agua con gas si tiene hipertensión

*Siempre que sea posible, enjuague estos alimentos, para eliminar el exceso de sal.

Para saber más

- Alimentación saludable: <https://einasalut.caib.es/web/ciudadania-activa/quiero-comer-mejor>
- Recetas de dieta mediterránea: <http://predimed-es.weebly.com/recetas.html>
- Salut y recetas mediterráneas. Consejería de Salud y Consumo: <http://e-alcac.caib.es/libro-recetas.html>
- ¿Sigo una dieta mediterránea?: <https://apps.caib.es/plasalutfront/formularios/dieta/dieta.xhtml>
- Fundación Dieta Mediterránea. Información, recetas y menús propios de una dieta mediterránea: <https://dietamediterranea.com/>
- Inventario de la Dieta Mediterránea en las comunidades autónomas y ciudades autónomas del territorio español: <https://www.inventariodietamediterranea.com/fundacion-dieta-mediterranea/>
- Para valorar su nivel de actividad física: <https://apps.caib.es/plasalutfront/formularios/ipaq/ipaq.xhtml>
- Estilos de vida saludable, del Ministerio de Sanidad: <https://estilosdevidasaludable.sanidad.gob.es/>
- Calculadora de riesgo cardiovascular: <https://fundaciondelcorazon.com/prevencion/calculadoras-nutricion/riesgo-cardiovascular.html>
- Restaurantes de dieta mediterránea: <http://restaurantesdietamediterranea.com/>