

# 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

# 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 o 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.

# Consejos para perder peso: dieta y ejercicio

Perder peso no es muy complicado, pero lo difícil es mantenerse en ese peso después de un tiempo. El principal problema con el que nos encontramos es el de cambiar nuestros hábitos de una forma brusca y en ocasiones muy intensa. Hay que ser realistas y plantearse pequeños cambios que seamos capaces de incorporar a nuestro día a día y seamos capaces de mantenerlos a largo plazo.

Un buen propósito es el de intentar ir andando cuando podamos prescindir del coche o autobús y cuando no podamos, intentar bajar del autobús un par de paradas antes y así pasear hasta nuestro destino.

Una forma para perder peso podría ser la de comer del primer plato la mitad y la otra rellenarla con verdura. Por ejemplo, si hay lentejas y nosotros normalmente nos servimos 3-4 cazos, lo que haremos es servirnos 2 cazos y añadir una verdura hasta completar nuestra ración habitual. Lo mismo con el arroz, el resto de legumbre y la pasta.

Para la gente que come fuera de su casa, una posibilidad podría ser pedir dos primeros platos en vez de un primero y un segundo, o que nos sirvan la mitad del segundo. Si elegimos un postre escogeremos el postre que menos engorde.

Tomar menos alcohol de lo habitual puede suponer disminuir una cantidad nada desdeñable de calorías. Podemos conseguirlo rebajando el vino con agua o acostumbrarnos a pedir una única copa de vino y otra de agua.

Si somos capaces de introducir esos pequeños hábitos la pérdida de un kilo o dos al mes es suficiente para que después de un año, la pérdida sea significativa.