

Dieta mediterránea

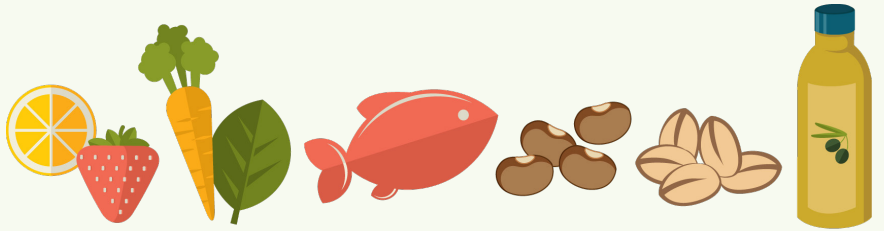


¿Qué es la dieta mediterránea?

La dieta mediterránea es una forma de comer saludable para el corazón.

¿Qué tipos de alimentos puedo comer en la dieta mediterránea?

Comerá muchas frutas, verduras, frijoles, pescado, frutos secos y aceite de oliva.

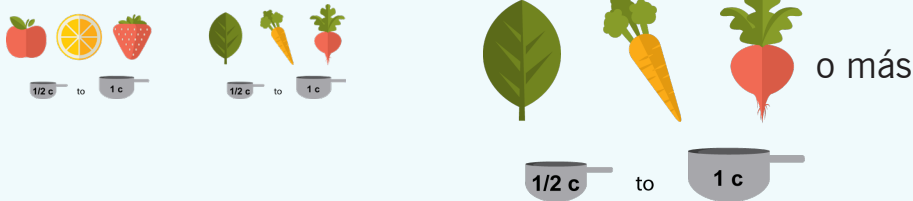


Todos los días



Frutas y verduras

Coma 3 porciones de fruta y 3 o más porciones de verduras.
(Una porción = de 1/2 taza a 1 taza)



Aceite de oliva

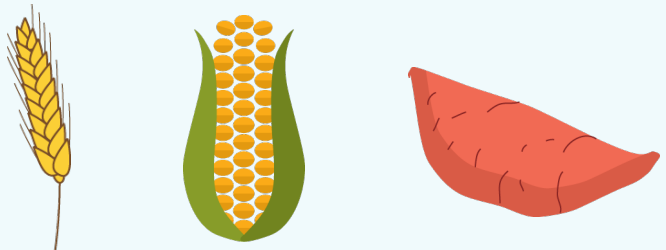


Consuma de 1 a 4 cucharadas

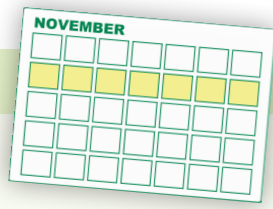


Cereales integrales y verduras ricas en almidón

Coma de 3 a 6 porciones
(Una porción = 1/2 taza de verduras, 1 rebanada de pan o 1 onza de cereales secos)

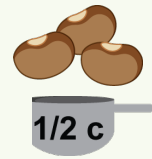
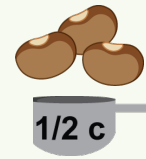
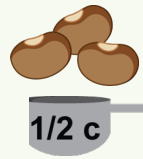


Todas las semanas



Frijoles

Coma 3 porciones.
(Una porción = 1/2 taza cocinada)



Pescado

Coma 3 porciones.
(Una porción = de 3 a 4 onzas)



De 3 a 4 oz

De 3 a 4 oz

De 3 a 4 oz

Frutos secos

Coma al menos 3 porciones.
(Una porción = 1/4 de taza,
que es 1 onza)



1/4 de tz
(1 oz)

1/4 de tz
(1 oz)

1/4 de tz
(1 oz)



Mantequilla de frutos secos

Coma 2 cucharadas
3 veces por semana.



Lácteos y huevos

Límite: 3 porciones
(Tamaño de la porción = 1 onza
de queso, 1 taza de leche o yogur)



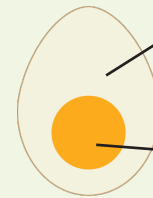
1 oz



Sin grasa
o 1 %



Sin grasa
o 1 %



😊
Sin límite en
las claras de
huevo

😞
No demasiadas
yemas

Carnes



Elija carnes blancas
sin piel



Límite: 1 porción (3 oz)
de carne roja magra

Opcional: vino



Mujeres: 1 vaso por día



Hombres: 2 vasos por día



Límite: postres (caseros son los mejores)

Límite: menos de 3 porciones por semana

