



Copyright © 2015

Todos los derechos reservados. Ninguna parte de este libro puede ser reproducida, almacenada en un sistema de recuperación, ni transmitida de ninguna manera ni por cualquier medio, electrónico, mecánico, fotocopiado, grabación, digitalización o cualquier otra, sin el permiso previo por escrito del editor.

Descargo de responsabilidad

Todo el material contenido en este libro se proporciona sólo con fines educativos e informativos. No se asume ninguna responsabilidad por el resultado o los resultados derivados del uso de este material. Si bien se ha intentado proporcionar información precisa y eficaz, el autor no asume ninguna responsabilidad por la exactitud o uso/mal uso de esta información.

Contenido

Introducción	<u>1</u>
La dieta mediterránea es un estilo de vida	<u>2</u>
Beneficios	<u>3</u>
Capítulo 1 – El estilo de vida Mediterráneo y La dieta	<u>5</u>
Capítulo 2 – el papel del aceite de oliva en nuestra dieta...	<u>14</u>
Capítulo 3 – ¿Qué alimentos puedo comer?	<u>17</u>
Capítulo 4 – el desayuno de la dieta mediterránea...	<u>21</u>
Capítulo 5 – El almuerzo mediterráneo...	<u>25</u>
Capítulo 6 – Opciones de cenas saludables de la dieta mediterránea	<u>26</u>
Capítulo 7 – opciones de snacks saludables	<u>30</u>
CONCLUSIÓN: Resumen y empieza hoy	<u>34</u>

INTRODUCCIÓN

Las estadísticas actuales en el mundo sobre la obesidad son alarmantes, sobre todo si tenemos en cuenta las correlaciones directas de la obesidad con las enfermedades. Los aumentos de estas cifras no sólo afectan a los norteamericanos, sino a muchos más países en el mundo, según información de la OMS (Organización Mundial de la Salud). Aunque estas cifras son altas, la gente que quiere hacer algo al respecto puede, puesto que hay regímenes eficaces como la dieta mediterránea, ampliamente conocida como una opción para bajar de peso.

Tendencias actuales de obesidad

Según las cifras asombrosas de la OMS, aproximadamente 2/3 de los adultos estadounidenses pueden ser clasificados como personas con sobrepeso. Todas las hamburguesas, helados, papas fritas, refrescos, tartas de queso y otros alimentos populares altos en calorías están causando estragos. Aunque los estadounidenses mantienen el liderazgo, como en muchos otros ámbitos, no están solos en este problema porque muchos otros países están siguiendo los mismos patrones. Si estas tendencias no se revierten, las previsiones para

2030 indican que casi la mitad de todos los estadounidenses podrían ser obesos. Si bien este problema es serio y masivo en el mundo, el cambio que hace falta se puede reducir a una elección individual.

Esto significa que si no se hace un cambio, le corresponde al individuo tomar la información que ha aprendido y actuar en consecuencia.

La dieta mediterránea es un estilo de vida

Actuar en consecuencia requiere un cambio. Este cambio, sin embargo, no es encontrar otra dieta de moda porque sólo empeorarán los problemas. En cambio, se requiere hacer cambios de estilo de vida en los alimentos que se comen a diario.

Este es uno de los principales beneficios con el enfoque del estilo de vida Mediterráneo. Con un creciente cuerpo de evidencia en el mundo médico (Harvard School of Public Health, Dariush Mozaffarian MD. DrPH. y otros en la comunidad médica), esta dieta es conocida por sus numerosos beneficios para la salud. Desde ayudar a prevenir la diabetes a proteger contra las enfermedades cardiovasculares, es un cambio de estilo de vida que puede ayudar a las personas a mantenerse saludables aun cuando estén socializando con sus compañeros y colegas.

Beneficios

La aceptación masiva de este estilo de vida y sus beneficios se puede comprobar con los habitantes de las costas del Mediterráneo, puesto que han comido de esta manera durante miles de años. En esta parte del mundo no es un plan de dieta sino la manera en que come la mayoría de la población.

Mientras viven una vida sana con ejercicios regulares, gozan de una amplia gama de diferentes alimentos como yogur, pescado, cereales enteros, aves de corral, frutas, verduras, frijoles, nueces, aceitunas y aceite de oliva y algunos quesos. Los alimentos que comen les proporcionan vitaminas, minerales, fibra y antioxidantes. Todos estos elementos trabajan en cohesión para proteger a las personas de todo tipo de dolencias y enfermedades crónicas.

El estado actual de la obesidad en el mundo es preocupante porque su impacto es de gran alcance. Del aumento de obesidad a toda clase de enfermedades, es un problema que se está abordando en muchos frentes diferentes.

Sin embargo, la decisión final sobre lo que ocurra en el futuro dependerá de cada individuo al elegir qué comer y qué no.

Así que, teniéndolo en cuenta, es importante saber que hay una solución a este problema y eso es lo que trataremos en esta guía. Así que, sin más preámbulos, empecemos.

CAPÍTULO 1 –

EL ESTILO DE VIDA MEDITERRÁNEO Y LA DIETA

La dieta mediterránea representa un programa nutricional altamente beneficioso originario de los países mediterráneos como Grecia, Italia, Marruecos y España y se basa en los patrones típicos de alimentación de estos lugares soleados.

Combinada con ejercicio regular, esta dieta que mejora la salud y que sólo obtuvo reconocimiento en la década de 1990, tiene una plétora de beneficios para la salud humana en general y con frecuencia se la compara con la paradoja francesa.

Esta semejanza se debe a que aunque la gente en estos países del Mediterráneo consume grandes cantidades de alimentos ricos en grasas, los griegos, marroquíes e italianos tienen una baja incidencia de enfermedades cardiovasculares, como cardiopatía coronaria y ataques cardíacos.

La explicación reside en el hecho de que las grasas en esta dieta están representadas principalmente por grasas mono insaturadas. Esta dieta es rica en fibra y muy baja en grasas saturadas (menos del 8%). Las

grasas monoinsaturadas se encuentran principalmente en el aceite de oliva (más del 75%), aceite de almendras, cereales enteros (sin refinar y sin procesar), productos lácteos enteros, aguacates y frutos secos.

A principios de 2013, un estudio científico llevado a cabo sobre 7500 personas observadas durante un período de 5 años reveló que los que siguieron una dieta mediterránea redujeron en un 30% el riesgo de padecer una enfermedad cardíaca en comparación con las personas que siguieron una dieta baja en grasa. Además, estudios recientes han demostrado que esta dieta también proporciona mejores resultados de pérdida de peso que las dietas baja en grasas y baja en carbohidratos.

Con tu agenda/estilo de vida ocupados y ajetreados, podrás preguntarte cómo incorporar la dieta mediterránea para ayudarte a mantener una salud óptima y reducir el riesgo de trastornos cardíacos, cáncer, diabetes, muerte prematura, Alzheimer y la enfermedad de Parkinson.

Al principio tal vez encuentres difícil cambiar tu dieta normal por esta, pero la manera más fácil de integrarla en tu agitado estilo de vida es hacer el cambio gradualmente. La dieta mediterránea es muy alta en nutrientes esenciales que proporcionan una sensación de saciedad.

El problema principal con la cultura de la comida rápida como la base de las dietas malsanas es el hecho de que comemos, pero no nos alimentamos. La dieta mediterránea invierte este hecho, porque se basa principalmente en el consumo de frutas y verduras, cereales enteros, legumbres, consumo moderado de pescado, aves de corral y productos lácteos, así como de vino tinto y por supuesto la estrella de esta dieta, el aceite de oliva extra virgen.

Así que, básicamente, tienes una gran variedad de grupos de alimentos diferentes a tu disposición, además de la bebida alcohólica más saludable y más sabrosa, que es alta en potentes antioxidantes (resveratrol y flavonoides en particular).

Por lo tanto, no hay necesidad de preocuparte por perder tu antigua dieta porque tu cuerpo recibirá todos los nutrientes esenciales que impedirán que ansíes tu dieta anterior, y por añadidura, tendrás energía extra durante todo el día. Además, al proporcionarte esa sensación de "satisfacción", no te sentirás a nivel mental que estás ayunando o evitando ciertos alimentos favoritos, como podrías si crees que es una "dieta". Por el contrario, una vez que hayas empezado a incorporarla progresivamente

a tu estilo de vida, no sólo sentirás la diferencia en bienestar y aumento de tus niveles de energía, sino que te darás cuenta que la dieta mediterránea representa un estilo de vida en sí mismo, que puedes adoptar como propio.

El primer paso que debes dar para que esta dieta sea una parte integral e intrínseca de tu vida es consumir todas tus ensaladas con aceite de oliva y luego incorporar una mayor variedad de verduras/legumbres además de tus favoritos.

Los estudios han demostrado que el ácido oleico del aceite de oliva reduce el colesterol LDL (el malo) mientras que aumenta el colesterol HDL (el bueno) y además, disminuye el riesgo de hipertensión y tiene potentes propiedades antiinflamatorias.

Cuando adoptas esta dieta saludable, es importante beber mucha agua, porque ayuda a eliminar las toxinas acumuladas como consecuencia de tu dieta anterior y a limpiar tu cuerpo correctamente. Además, esta dieta contiene por su naturaleza un alto nivel de sal, así que no es necesario agregar sal a tus comidas. Una ensalada deliciosa, fresca y saludable, que es muy fácil de hacer es la ensalada griega, que además de sabrosas verduras como

tomates y pepinos también contiene queso feta, aceitunas y orégano, la especia griega más usada.

También, trata de añadir como aperitivo un tipo diferente de fruta, legumbres y hortalizas cada día, que ayudarán a tu cuerpo a hacer el cambio más fácilmente. También puedes consumir carnes rojas pero en pequeñas cantidades, así como cantidades moderadas de aves y pescado, siendo este último muy rico en ácidos grasos omega 3, muy importantes para la salud de tu corazón.

Si te preocupa no obtener la cantidad necesaria de proteína, quédate tranquilo porque las leguminosas como los frijoles, guisantes, lentejas, cacahuates y soya contienen una mayor cantidad de proteína y de una calidad superior a la de la carne roja, así que estás totalmente cubierto.

Además, esta dieta no te lleva mucho tiempo y se demora aproximadamente 15 minutos para preparar una comida deliciosa y llena de sabor. Estas recetas son bastante simples y fáciles de hacer, como la sopa de lentejas, muy apreciada en Grecia, así como diversas ensaladas de frutas y verduras, ricas en texturas, sabores y colores.

Recuerda que mientras consumas todos los nutrientes necesarios para que tu cuerpo funcione correctamente, se ajusta perfectamente a la nueva dieta, sólo tienes que dar tiempo al tiempo, dando un paso a la vez. Tu cuerpo te lo agradecerá después, ya que esta dieta disminuye más del 50% las tasas de mortalidad temprana, típicamente asociadas con los trastornos cardiovasculares.

Seguir la dieta mediterránea será beneficioso no sólo para tu salud física y bienestar, sino para tu salud mental y emocional, ya que estos tres elementos están interconectados.

Si puedes agregar un poco de ejercicio diario y un tiempo de sueño adecuado, además de incorporar la dieta mediterránea a tu estilo de vida, entonces tendrás la combinación perfecta para una óptima salud y bienestar hasta que estés viejo y canoso.

CAPÍTULO 2 –

EL PAPEL DEL ACEITE DE OLIVA EN NUESTRA DIETA

El aceite de oliva es un tipo de grasa que se extrae del olivo

que es un árbol tradicional de la cuenca del Mediterráneo.

Se produce triturando las aceitunas enteras antes de extraer el aceite mediante procedimientos mecánicos o químicos.

El aceite de oliva se utiliza en la industria cosmética, farmacéutica e incluso en la fabricación de jabones, además de la cocina.

El aceite de oliva se produce en una variedad de grados dependiendo del proceso. Por ejemplo, el aceite de oliva extra virgen se considera de calidad superior. Se produce a partir de la primera trituración de aceitunas y se extrae por prensado en frío, por lo que no se agregan sustancias químicas. El aceite virgen es la segunda variedad, obtenida del segundo prensado de los frutos y es considerado el segundo mejor tipo. El aceite de oliva refinado se obtiene del aceite de oliva virgen refinado y tiene una acidez superior al 3.3%.

Los beneficios del aceite de oliva son amplios, razón por la cual se lo ha llamado el milagro Mediterráneo. Uno de sus principales beneficios es que protege el cuerpo contra el

cáncer de colon y de mama. El aceite contiene antioxidantes fenólicos, terpenoides y escualeno que son todos compuestos anticáncer. El aceite tiene también ácido oleico que previene la inflamación crónica además de reducir el daño que los radicales libres causan a las células del cuerpo.

El aceite de oliva también reduce la incidencia de diabetes tipo 2. Esto se debe a que el aceite tiene grasas monoinsaturadas como las que se encuentran en las semillas y nueces. Estas grasas son esenciales para reducir los riesgos de enfermedades crónicas como la diabetes y el cáncer. Un estudio español publicado en una revista científica para el cuidado de la diabetes indicó que cualquier dieta mediterránea con aceite de oliva puede reducir el tipo diabetes II en más del 50%.

El aceite puede utilizarse para reducir significativamente la osteoporosis. Esta es una enfermedad que causa reducción de la masa ósea, exponiendo a las personas al riesgo de fracturas. Una prueba realizada en ratas indica que el aceite de oliva aumenta la cantidad de fósforo, calcio y nitratos en la sangre, que se traduce en mayor espesor de los huesos para reducir la ocurrencia de la enfermedad.

La presión arterial puede equilibrarse significativamente mediante la ingesta de una cantidad suficiente de aceite de oliva. Las investigaciones

indican que es esencial en la reducción de las presiones arteriales diastólicas y sistólicas. Es útil para las personas con una dieta alta en grasas, y tres onzas de aceite cada día disminuyen significativamente la presión arterial.

La cantidad de colesterol bueno y malo en el cuerpo puede controlarse con el aceite de oliva. El colesterol que se considera malo para el cuerpo, el LDL, puede controlarse con aceite de oliva, ya que contiene grasas monoinsaturadas. El aceite también aumentará la cantidad de colesterol HDL, que se considera el mejor tipo de colesterol en el cuerpo.

También se ha dicho que el aceite de oliva controla la depresión. Un estudio español reveló que las personas que consumen grasas hidrogenadas que se encuentran principalmente en los alimentos procesados tenían un 48% de riesgo de sufrir depresión. En el estudio, el aceite de oliva controló el riesgo de ataques cardiovasculares, que comparten una causa común con la depresión relacionada con la dieta; por lo tanto, la inclusión de aceite de oliva en la dieta puede controlar mucho los dos.

Así que, esencialmente, es un tipo esencial de aceite que se recomienda usar en lugar de grasas de origen animal como la mantequilla, siempre que sea posible.

CAPÍTULO 3 –

¿QUÉ ALIMENTOS PUEDO COMER?

Al adoptar la forma mediterránea de comer puedes aumentar la actividad de tu sistema inmunológico y ayudar a reducir el riesgo de ciertos tipos de cáncer, enfermedades cardíacas, la enfermedad de Parkinson, así como la enfermedad de Alzheimer. Estos son los alimentos que puedes comer en la dieta mediterránea:

Cereales integrales

Los cereales integrales se consideran una parte importante de la dieta mediterránea. Esto incluye al pan integral, pasta de trigo integral, arroz integral y cereales integrales. Estos alimentos están repletos de minerales, nutrientes y vitaminas que mejoran la producción de energía de tu cuerpo.

Además, los cereales integrales contienen fibra que puede ayudar al cuerpo a evitar los cambios en el movimiento intestinal y limpiar el colon, promoviendo así la pérdida de peso en la cintura. Para aumentar la pérdida de peso, la fibra te da sensación de saciedad rápidamente, lo que asegura que no te sobrealimentes.

Frutas frescas y verduras verdes

La dieta mediterránea promueve el consumo de frutas y verduras en grandes cantidades. Las frutas y verduras frescas contienen una gran variedad de minerales, nutrientes y vitaminas que pueden ayudar a que el cuerpo funcione a su máxima potencia. Además, las vitaminas y nutrientes ayudan a iniciar la pérdida de peso.

Las frutas y verduras contienen antioxidantes que combaten el cáncer que causan los radicales libres. Si adoptas la dieta mediterránea para bajar de peso, prefiere los vegetales de hojas verdes oscuro e inclúyelos en casi todas las comidas.

Fuentes de proteína

Esta dieta se centra en aumentar las proteínas de fuentes que no sean los animales. Las aves de corral y productos lácteos bajos en grasa se consumen con moderación y rara vez se come carne roja. El pescado y otros

tipos de pescados y mariscos como el salmón, el cangrejo, atún y arenque son la principal fuente de proteínas en esta dieta.

Además, el pescado contiene omega-3 que reduce la inflamación y mejora la producción de una piel y células nerviosas sanas. Una vez más, comer pescado puede ayudar a moderar tus niveles de colesterol, mejora la presión arterial y te protege contra la diabetes y enfermedades cardíacas.

Grasas saludables

Esta dieta promueve el uso de grasas monoinsaturadas saludables para cocinar. De hecho, se utilizan las grasas monoinsaturadas como el aceite de oliva para cocinar, hornear y sazonar. Las grasas monoinsaturadas saludables en el aceite de oliva replazan las grasas insalubres que entrañan un gran peligro para la salud cardiovascular. De nuevo, el aceite de oliva virgen contiene polifenoles que tienen propiedades antioxidantes.

Los frutos secos crudos como las nueces, las almendras y las castañas de cajú también proporcionan grasa.

Vino tinto

A las personas que viven en la región mediterránea les encanta tomar vino, de hecho, incorporan el vino en todas sus comidas, especialmente la cena. Por lo tanto, debes tomar una cantidad moderada de vino, especialmente tinto. Además, el vino tinto contiene propiedades antioxidantes y puede reducir la coagulación, disminuyendo así el riesgo de accidentes cerebrovasculares. Los expertos son de la opinión de que beber vino tinto puede reducir el riesgo de enfermedades cardiovasculares.

Además de los antes mencionados alimentos para comer en la dieta mediterránea, asegúrate de condimentar tus alimentos con hierbas y especias naturales y beneficiosas como la cúrcuma. Las especias les dan sabor a los alimentos y contienen propiedades y nutrientes que pueden promover tu salud. Saber qué alimentos comer en la dieta mediterránea sin duda te ayudará a elegir alimentos saludables.

CAPÍTULO 4 –

EL DESAYUNO DE LA DIETA MEDITERRÁNEA

Seamos claros, el desayuno es la comida más importante del día, y es importante destacarlo. Si realmente quieres tener éxito con la dieta mediterránea, es necesario comer un desayuno sano y promotor de energía todos los días. No te saltees el desayuno y por supuesto no comas comida rápida para el desayuno. Para algunos de nosotros es un hábito difícil de adquirir, pero cuando lo hagas, verás enormes beneficios rápidamente.

A continuación hay algunas opciones de desayunos mediterráneos que creo que disfrutarás.

Tostadas con queso y frutos secos

Rápido, fácil y cubre todas las bases de la dieta mediterránea.

Ideal para cuando tienes poco tiempo, o no tienes ganas de cocinar el desayuno.

- * 3 rebanadas pan de trigo integral
- * 2½ onzas de queso de bajas calorías

- * 1½ cucharadas de nueces trituradas

Tuesta el pan integral en la tostadora. Unta el queso sobre el pan y espolvorea las nueces encima. ¡El desayuno está listo!

Omelette de verdura y queso feta

Los huevos son nuestros buenos amigos en la dieta mediterránea, nada mejor a la hora del desayuno.

- * 3 huevos
- * dados de pimiento verde, pimiento rojo y cebolla
- * queso feta desmenuzado
- * sal y pimienta al gusto
- * Salsa picante (opcional)

Corta en cubitos el pimiento y las cebollas, casca los huevos y mezcla en un tazón. Vierte en la sartén. Espolvorea con queso feta, voltéala y colócala en un plato. Agrega sal y pimienta al gusto y un montón de salsa picante para los más aventureros!

Granola con frutas mixtas y leche de almendras

Uno de mis favoritos. La leche de almendras realmente le da un toque agradable a la granola y es perfecta para aquellos que son

intolerantes a la lactosa y para los que no pueden reducir la grasa corporal mientras siguen consumiendo muchos productos lácteos.

- * 1/2 taza de granola
- * 1/2 taza de leche de almendra
- * 1/2 plátano
- * 1/2 manzana

- * 1/4 taza de arándanos azules

Quita el corazón de la manzana y córtala; pela y corta el plátano.

Coloca la granola y la fruta en un tazón y agrega la leche de almendras. Este es un buen desayuno para los hombres en particular, puesto que los estudios han demostrado que las almendras aumentan las hormonas naturales. ¡Que lo disfrutes!

Batido de aguacate y plátano

Tener algunas opciones de batidos para el desayuno es un sabio plan de seguro de la dieta mediterránea. Aquí hay uno lleno de grasa saludable y proteína.

- * 1/2 aguacate
- * 1/2 plátano
- * 1 taza de leche o leche de almendras.

- * unos cubitos de hielo

- * stevia endulzante natural a gusto.

Coloca todos los ingredientes en la licuadora y licúa. Agrega stevia hasta lograr la dulzura deseada y licúa un poco más. Si te gustan los batidos menos espesos, agrega más cubos de hielo.

Al usar estas opciones de desayuno de la dieta mediterránea como modelo, es muy fácil incluir tus favoritos según tu gusto personal. Prepara los huevos como prefieras, elige distintas frutas para tus batidos y así sucesivamente. Esto es algo que puedes y debes hacer para que tu primera comida del día sea algo que esperar y no temer.

¡No olvides que lo más importante a tener en cuenta en la dieta mediterránea es que el desayuno no es una opción sino una necesidad! Es una parte primordial para lograr el cuerpo y la salud de tus sueños.

CAPÍTULO 5 - EL ALMUERZO

MEDITERRÁNEO

Realmente no se puede superar a la dieta mediterránea por ser la combinación perfecta para mejorar la salud, quemar grasa y de gran sabor en un solo paquete. Quizás el aspecto del sabor explica por qué a muchos les resulta mucho más fácil de seguir que otras dietas que pueden ser eficaces pero verdaderamente te dan la sensación de restricción y limitación. No hay ese problema aquí.

¡Prueba algunas de estas opciones de almuerzo de la dieta mediterránea y verás lo que quiero decir!

Pollo a la parrilla y ensalada griega

Saludable y llena de proteínas, es una comida favorita para muchos. Piensa en comprar una pequeña mini parrilla eléctrica «Foreman» si necesitas una. Es barata y la usarás a menudo siguiendo la dieta mediterránea.

- * 4oz de pechuga de pollo
- * 1 o 2 tazas de espinacas
- * pequeña cantidad de cebolla en cubos
- * 1 tomate en cubos
- * 1 cucharada sopera de queso feta desmenuzado
- * 2 cucharadas de aceite de oliva
- * ajo, sal y pimienta al gusto

Sazona el pollo con sal y pimienta.

Coloca el pollo en la parrilla mientras picas la cebolla y el tomate.

Voltea el pollo en 5 minutos. Mezcla la ensalada con cebolla, tomate, aceite de oliva y ajo. Corta el pollo en tiras y colócalo encima de la ensalada. Espolvorea con el queso feta, sal y pimienta a gusto. La preparación perfecta en 10 minutos para un gran almuerzo. También puedes llevarlo al trabajo y comerlo frío, sólo agrega el aceite de oliva cuando estés listo para comer.

Penne con espinacas y tomates roma

La pasta ocasional está bien en la dieta mediterránea, asegúrate de cuidar el tamaño de las porciones, especialmente si uno de tus objetivos es perder grasa corporal.

- * 8oz fideos Penne
- * 4 tomates roma, cortados en cuartos
- * Puñado chico de hojas de espinaca
- * 2 cucharadas de aceite de oliva

- * sal y pimienta a gusto

Coloca los penne en agua hirviendo, revolviendo para evitar que se peguen. Corta los tomates. Cuando la pasta esté casi lista, ponlos en una sartén con 1 cucharada de aceite de oliva, saltea ligeramente los tomates. Cuela la pasta y añade a la sartén, con espinacas, aceite

de oliva extra virgen y sal y pimienta. ¡Mezcla rápidamente, retira del fuego y ya está listo para comer! ¡Un refrescante almuerzo que asombrará que sea de "Dieta"!

Huevos duros

Simple y llenos de proteínas, realmente son mi plan de respaldo cuando todo falla o necesito un snack rápido. ¡Llámame loco pero me encanta comerlos con almendras! Una gran combinación de proteína y grasas saludables.

- * 4 huevos

- * ½ taza de almendras

Coloca los huevos en una cacerola y cúbrelos con agua. Hazlos hervir. Unos siete minutos, más o menos, retira la cacerola del fuego y deja enfriar. Pélalos y estás listo para comer con una guarnición de almendras. Una gran idea, que adopté, es tener siempre una docena de huevos duros en el refrigerador. De esa manera siempre estoy preparado si tengo que comer y correr, comer una merienda saludable o llevar algo conmigo para un almuerzo rápido. Esta idea te hará seguir la dieta mediterránea, mucho, mucho más fácilmente.

Los almuerzos de la dieta mediterránea pueden ser rápidos, divertidos y saludables. ¡Usa tu imaginación y no olvides el vaso ocasional de vino tinto para bajar la comida!

CAPÍTULO 6 - OPCIONES DE CENAS

SALUDABLES DE LA DIETA MEDITERRÁNEA

Con una multitud de opciones disponibles para la cena, la dieta mediterránea es fácil de preparar y seguir cuando se acerca la hora de cenar. Estas son algunas de las opciones favoritas.

Pollo a la parrilla con ajo y lima

- * 6 onzas de pechuga de pollo
- * 2 dientes de ajo picado

- * 1 cucharadita de sal

- * 1 cucharadita de pimienta
- * 3 cucharaditas de jugo de lima

En un recipiente lo suficientemente grande para el pollo, mezcla los ingredientes para hacer la marinada. Pincela la marinada en ambos lados del pollo. Déjalo en el refrigerador durante por lo menos una hora. Puedes usar ese tiempo para cortar una cebolla, algunos tomates y un pepino si quieres el pollo con ensalada, que es una gran opción.

Enciende la parrilla y deja que se caliente. Coloca el pollo en la parrilla y cocínalo seis minutos antes de darlo vuelta. Cocínalo hasta que no se vea ninguna parte rosa adentro.

Cuando falte un minuto para terminar la cocción, mezcla una taza y media de tu ensalada preferida (me gusta la de espinacas) con aceite de oliva al gusto, cebolla, tomate y pepino, coloca el pollo en un plato y la cena está lista.

¡Disfrútalo con una copa de vino tinto!

Salmón mediterráneo al horno con mozzarella

- * 5 oz de filete de salmón
- * 2 cucharaditas de aceite de oliva

- * 3 cucharaditas de jugo de limón

- * 1 cucharadita de salsa de soya
- * 2 onzas de queso mozzarella

- * sal y pimienta

Una de mis cenas favoritas de la dieta mediterránea, ¡fácil de preparar, saludable y de sabor increíble!

Combina el aceite de oliva, jugo de limón y salsa de soya y marina el salmón durante 30 minutos. Calienta el horno a 350 grados. Rocía una bandeja del horno con spray antiadherente, coloca el salmón y pon la bandeja en el horno. En 15 minutos fíjate si el salmón ha alcanzado la temperatura deseada. A mí me gusta término medio-crudo. Retira del horno, sazona con sal y pimienta a gusto. ¡Cubre con 2 oz de queso mozzarella, rocía con vinagre balsámico y listo! Combina bien con varias guarniciones. De nuevo, me gusta con una ensalada chica.

Pez espada a la plancha con pasta de calabacín y calabaza

- * 5 oz pez espada
- * un calabacín pequeño y una pequeña calabaza amarilla
- * una cebolla pequeña
- * 2 cucharaditas de aceite de oliva
- * 1 cucharadita de jugo de limón
- * sal y pimienta
- * 4 oz de pasta de cabello de ángel

Corta el calabacín y la calabaza en pequeñas medias lunas y corta en cubos toda la cebolla que quieras. Hierve el agua para la

pasta. Frota el pescado con aceite y limón y ponlo en la parrilla. Se cocina muy rápido así que presta atención - unos 3 minutos de cada lado. Saltea tus verduras en una sartén mientras se asa el pescado. Echa la pasta en el agua. Cuela la pasta cuando esté 3/4 hecha y mezcla con el aceite de oliva y las verduras. Colócala en un tazón y pon el pescado encima. Espolvorea con sal y pimienta al gusto -itambién un poco de orégano le da un toque agradable! Suena bien, ¿no?

¡Espero que disfrutes estas opciones de cena de la dieta mediterránea!

¿Tienes algún favorito que no mencioné?

CAPÍTULO 7 –

OPCIONES DE SNACKS SALUDABLES

Las opciones de snacks de la dieta mediterránea te pueden ayudar a mantenerte saludable y bajar de peso. Sólo con algunas modificaciones sencillas en tus hábitos de comida, puedes tener muchas ventajas y la dieta mediterránea es una de las mejores soluciones. Puedes elegir los siguientes 10 snacks para ayudarte en tu plan de nutrición:

1. Manzanas deshidratadas

Según los expertos, las mujeres que comen manzanas deshidratadas todos los días pueden mejorar ligeramente su salud. El equivalente a 240 calorías de manzanas deshidratadas puede disminuir el nivel de colesterol 23 por ciento.

2. Vino tinto

Mientras disfrutas de tu comida, una copa de vino es una de las cosas que importan, porque esta bebida está llena de antioxidantes. Para garantizar que la bebida es beneficiosa para tu cuerpo, no debes exceder la cantidad recomendada de un vaso por día.

3. Yogur

El yogur es bueno para la dieta mediterránea, pero no todos.

Debes elegir solamente los productos bajos en grasa o sin grasa. Una de las mejores opciones a elegir es el yogur griego. Comparados con los comunes, los yogures griegos pueden ser ácidos, espesos y cremosos y contienen una gran cantidad de proteínas.

4. Semillas de calabaza

El cuerpo produce serotonina a partir del aminoácido triptófano, que se encuentra en las semillas de calabaza. Esta sustancia puede ayudarte a dormir mejor y proporcionarte un buen estado de ánimo general.

5. Galletas saladas con atún

El tipo de atún que se debe utilizar es el envasado en agua. En lugar de usar mayonesa y otros aderezos similares, puedes usar aceite de oliva y especias para sazonarlo. También puedes agregar algunas verduras y comer el atún con galletas de cereal integral.

6. Ensalada de frutas

La fruta puede ser ideal para postre con cualquier tipo de comida mediterránea. Trata de cortar diferentes tipos de frutas y no olvides añadir bayas, ya que tienen propiedades antioxidantes.

7. Papas fritas de camote al horno

El camote se puede combinar con aceite de oliva y contiene carotenoides, que son compuestos antioxidantes que te protegen del cáncer, enfermedades cardíacas y otras dolencias. Los camotes pueden mantener bajo tu nivel de glucemia por su contenido de fibra.

8. Garbanzos asados

Puedes preparar garbanzos asados con aceite de oliva, pimentón y sal. Si lavas, escurres y secas dos latas de garbanzos, puedes obtener un snack increíble. Los ingredientes deben colocarse en una bandeja para hornear con borde y rociarse con aceite de oliva. El siguiente paso es asar en el horno caliente durante treinta o cuarenta minutos.

El pimentón y la sal deben agregarse en los minutos finales de la cocción.

9. Pistachos

Los pistachos tienen la menor cantidad de calorías de todas las nueces. Además, contienen antioxidantes. No se recomienda comerlos en exceso porque toma más tiempo.

10. Nueces

Las nueces están llenas de nutrientes. Sin embargo, para perder peso, deben consumirse con moderación. Comer no más de diez a veinte nueces en una comida puede ser lo mejor. Puedes encontrar en el mercado paquetes de 100 calorías que son ideales.

CONCLUSIÓN: RESUMEN Y EMPIEZA HOY

Ahora que hemos cubierto los beneficios de seguir la dieta mediterránea y te dimos las opciones de comidas, resumamos lo que hemos aprendido y aprende a aplicarlo de inmediato.

La comida de estilo Mediterráneo es deliciosa y se siente menos como una dieta que muchas de las opciones de alimentos saludables disponibles. Por si todavía no lo sabes, las últimas investigaciones indican que una dieta basada en el estilo mediterráneo puede reducir el riesgo de enfermedad cardíaca, accidente cerebrovascular y ataque cardíaco en un treinta por ciento.

Después de realizar un estudio que duró cinco años, los investigadores encontraron que una dieta consistente en alimentos como el aceite de oliva, nueces, productos frescos y pescado fue significativamente más efectiva para reducir el riesgo de enfermedades crónicas como el accidente cerebrovascular y enfermedad cardíaca que una dieta baja en grasas. Los investigadores creen que la combinación de compuestos ricos en nutrientes y grasas saludables que se encuentran en alimentos de estilo Mediterráneo es

lo que explica los beneficios para la salud cardiovascular que encontraron en el estudio.

Es una buena noticia para ti. La comida mediterránea te mantendrá saludable y, como muchos otros ya descubrieron, también te ayudará a bajar de peso. También es buena para la billetera.

Muchos de los ingredientes tales como verduras, nueces, frijoles, pescado y aceite de oliva son baratos en comparación con otros alimentos dietéticos. Si has vivido comiendo barras de proteína, jugos limpiadores y otros alimentos suplementarios, entonces te vas a sorprender cuando veas cuánto más baratos pueden ser los alimentos de la dieta mediterránea. ¡Y también son deliciosos!

Seguir una dieta mediterránea es bastante simple. Sólo tienes que añadir los siguientes componentes a tu rutina diaria.

-Come alimentos principalmente de origen vegetal. Esto incluye frutas, verduras, legumbres, cereales integrales y nueces.

-Bebe un vaso de vino tinto con la cena. No más de siete vasos a la semana.

-Sustituye la mantequilla con aceite de oliva extra virgen u otra fuente de grasas saludables.

-Evita la sal. Usa hierbas y especias para condimentar tus alimentos.

-Come más pescado y aves de corral. Debes comerlos al menos dos veces a la semana pero más a menudo también está bien.

-Limita el consumo de carne roja. La carne roja sigue siendo importante, pero trata de comerla no más de unas pocas veces al mes.

Esta es una dieta que puedes seguir muy fácilmente. Puedes encontrar aceite de oliva extra virgen en casi todos los supermercados, junto con frutas y hortalizas frescas. Si es posible, intente conseguir pescado fresco en una pescadería. Para las aves de corral y carne roja, visita a tu carnicero local para conseguir los cortes más saludables.

Espero que hayas disfrutado esta guía introductoria a la dieta mediterránea y ahora sal y empieza a vivir el estilo de vida.