

MED en lugar de MEDS

para una MEJOR SALUD



Comer como aquellos que viven en la región Mediterránea ha demostrado promover la salud y reducir riesgos de diversas enfermedades crónicas.

Los patrones de alimentación estilo Mediterráneo incorporan básicos de una alimentación saludable, que tradicionalmente se practica en países que bordean al Mar Mediterráneo.



Comer de manera Mediterránea no solamente es saludable, es delicioso y satisfactorio. Alimentos que usted una vez pensó eran altos en grasa o no saludables, incluyendo nueces, aceite de oliva, aceitunas y granos, se vuelven parte de su dieta diaria.

Comiendo de Forma Med



Obtenga por lo menos cinco porciones de **frutas y vegetales** por día. Elija una gran variedad de colores y coma más de vegetales de hojas verde oscuro como col rizada, espinaca y hojas de nabo.



Coma principalmente **alimentos basados en plantas**. Reemplace carnes rojas con proteínas de plantas, tal como frijoles y legumbres frecuentemente.



Elija **granos integrales** tal como avena, quinoa, arroz café y palomitas. Al elegir pan y pasta, busque la palabra “integral” en el primer ingrediente en la lista (ejm. Granos de Trigo integral”).



Elija por lo menos tres onzas de **nueces y semillas** por semana, mientras que estén dentro de su presupuesto de calorías. Evite nueces asadas con miel y extremadamente saladas.



Elija **aceite de oliva**. Reemplace grasas sólidas. (ejm. mantequilla y margarina) y otros aceites con aceite de oliva. Use para cocinar, en aderezos y marinados. Busque consumir por lo menos 4 cucharadas por día, mientras que mantiene su presupuesto de calorías.



Use **hierbas y condimentos** en lugar de sal para condimentar alimentos. Sofrito se usa comúnmente.

Sofrito: Una salsa preparada de tomates, ajo, cebolla o puerros asados en aceite de oliva y usualmente usado en comidas Mediterráneas (*receta en la página web*).



Coma **mariscos** por lo menos tres veces a la semana. Incluya **pescado grasoso**, tal como la caballa y salmón. Evite pescado frito. Coma **carne blanca**, como pavo y pollo por lo menos dos veces a la semana.



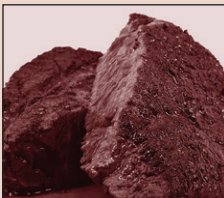
Sea **físicamente activo** con familiares y amigos. Busque actividad física moderada (ejm. caminata rápida) por lo menos 150 minutos por semana o 30 minutos al día.



Beba **vino tinto** en moderación (opcional*)- no más de cinco onzas para mujeres de todas las edades y hombres mayores de 65 y no más de 10 onzas de vino al día para hombres jóvenes.

*Consumir alcohol no se recomienda si tiene historial familiar de abuso de alcohol, o si tiene enfermedades cardíacas o hepáticas.

FRUTAS Y VEGETALES	Coma POR LO MENOS 5 porciones (tazas) por día.
LEGUMBRES Y FRIJOLES	Elija consumir frecuentemente en lugar de carne roja.
GRANOS INTEGRALES	Elija consumir frecuentemente.
NUECES Y SEMILLAS	Consuma por lo menos 3 onzas (3 puños pequeños) por semana.
ACEITE DE OLIVA	Consuma por lo menos 4 cucharadas al día.
HIERBAS FRESCAS (SOFRITO)	Elija consumir frecuentemente en lugar de sal.
PESCADOS Y MARISCOS	Consuma por lo menos 3 veces por semana.
AVES DE CORRAL	Consuma por lo menos dos veces por semana.
VINO TINTO (OPCIONAL)	Consuma hasta 5 onzas al día (mujeres de todas las edades y hombres mayores de 65 años) y 10 onzas al día (hombres más jóvenes).
ACTIVIDAD FÍSICA	Camine rápidamente por 30 minutos al día o 150 minutos a la semana.

LIMITE	
AZÚCAR/POSTRES/ BEBIDAS ENDULZADAS	Limite a no más de 3 porciones por semana.
CARNE ROJA	Limite a 2–3 veces por mes.
MANTEQUILLA EN BARRA/MARGARINA	Elija consumir con poca frecuencia o nunca.
COMIDA RÁPIDA/CHATARRA	Elija consumir con poca frecuencia o nunca.
ALIMENTOS ALTAMENTE PROCESADOS	Elija consumir con poca frecuencia o nunca.
      Postres y bebidas azucaradas. Limite a no más de tres porciones por semana. Evite bebidas endulzadas como sodas y té helado endulzado. Carne roja: Limite a dos o tres veces por mes. Grasas untables: Evite grasas sólidas tal como mantequilla y margarina. Alimentos chatarra y altamente procesados: Consuma con poca frecuencia.	



PRUEBE EL MENÚ DIARIO PARA COMER DE

Forma Med

1,800-calorías

MANTÉNGASE DENTRO DE SU PRESUPUESTO DE CALORÍAS. Es importante recordar agregar estas opciones saludables al remover opciones no saludables para estar dentro de su presupuesto.

DESAYUNO

Avena (1 taza)
con nueces (1/4 taza)
350 *calorías*

Moras azules (1/2 taza)
40 *calorías*

TENTEMPIÉ

Taza de frutas: Melón verde, uvas
moradas, melón, piña (1 taza)
70 *calorías*

Nueces mixtas (1 onza o puño pequeño)
160 *calorías*

ALMUERZO

Ensalada de verdes con tomates y pepino
(2 tazas) con su elección de proteína:

- Huevos duros (2 grandes)
 - Pechuga de pollo asada (6 onzas)
 - Pedazo de atún en agua (6.5 onzas)
 - Frijoles (3/4 taza)
- 200 *calorías*

Vinagreta de limón
(2 cucharadas)
90 *calorías*

TENTEMPIÉ

Zanahorias (1/2 taza)
y hummus (2 cucharadas)
85 *calorías*

Plátano (1)
105 *calorías*

CENA

Salmón asado (5 onzas)
230 *calorías*

Espárragos asados (14 tallos)
84 *calorías*

Arroz café o cuscús
(1/2 taza o tamaño de pelota de béisbol)
110 *calorías*

Ensalada (1–2 tazas)
con vinagreta balsámica
(2 cucharadas)
130 *calorías*

POSTRE

Yogurt griego sin grasa (6 onzas) con
frutas (1/2 taza)
135 *calorías*

Para mayor información y recetas saludables, visite medinsteadofmeds.com.

NC STATE
EXTENSION

**Community & Clinical
CONNECTIONS**
for Prevention & Health
Branch NORTH CAROLINA
DIVISION OF PUBLIC HEALTH

EN APOYO A COMIDA
SALUDABLE, MUÉVASE MÁS EN
CAROLINA DEL NORTE

