

## The Mediterranean Diet

### The Mediterranean Diet

The Mediterranean diet is an eating pattern based upon the foods grown around the Mediterranean Sea.

### Common Foods Included in the Mediterranean Diet

- **Vegetables:**  
artichokes, arugula, beets, broccoli, Brussels sprouts, cabbage, carrots, celery, celeriac, chicory, collard greens, cucumbers, dandelion greens, eggplant, fennel, kale, leeks, lettuce, mache, mushrooms, mustard greens, nettles, okra, onions (red, sweet, white), peas, peppers, potatoes, pumpkin, purslane, radishes, rutabaga, scallions, shallots, spinach, sweet potatoes, turnips, zucchini
- **Fruits (no fruit juice):**  
apples, apricots, avocados, cherries, clementines, dates, figs, grapefruit, grapes, melons, nectarines, olives, oranges, peaches, pears, pomegranates, strawberries, tangerines, tomatoes
- **Grains (mostly whole grains):**  
wheat, oats, rice, rye, barley, corn
- **Olives and olive oil**
- **Nuts, beans, legumes and seeds:**  
almonds, cannellini beans, chickpeas, cashews, fava beans, green beans, hazelnuts, kidney beans, lentils, pine nuts, pistachios, sesame seeds, split peas, tahini sauce, walnuts

## Dieta mediterránea

### Dieta mediterránea

La dieta mediterránea es un patrón de alimentación en base a alimentos que se cultivan alrededor del mar Mediterráneo.

### Alimentos comunes incluidos en la dieta mediterránea

- **Verduras:**  
alcachofas, rúcula, remolachas, brócoli, coles de Bruselas, repollo, zanahorias, apio, apio nabo, achicoria, hojas de berza, pepino, diente de león, berenjena, hinojo, col rizada, puerro, lechuga, canónigo, setas, hojas de mostaza, ortiga, oca, cebollas (coloradas, amarillas, blancas), guisantes, pimientos, papas, calabaza, verdolaga, rábanos, rutabaga, cebolleta, chalotes, espinacas, batatas, nabos, zapallo italiano
- **Frutas (no jugo de frutas):**  
manzanas, damascos, aguacates, cerezas, clementinas, dátiles, higos, pomelos, uvas, melones, nectarinas, aceitunas, naranjas, duraznos, peras, granadas, fresas, mandarinas, tomates
- **Granos (en su mayoría granos integrales):**  
trigo, avena, arroz, centeno, cebada, maíz
- **Aceitunas y aceite de oliva**
- **Frutos secos, frijoles, leguminosas y semillas:**  
almendras, frijoles blancos, garbanzos, castañas de cajú, habas, judías verdes, avellanas, frijoles rojos, lentejas, piñones, pistachos, semillas de ajonjolí, guisantes partidos, salsa tahini, nueces

(over)

■ **Herbs and spices:**

anise, basil, bay leaf, chiles, cloves, cumin, fennel, garlic, lavender, marjoram, mint, oregano, parsley, pepper, pul biber, rosemary, sage, savory, sumac, tarragon, thyme, za'atar

■ **Cheese and yogurt:**

brie, chevre, corvo, feta, haloumi, manchego, Parmigiano-Reggiano, pecorino, ricotta, yogurt (including Greek yogurt)

■ **Fish and shellfish:**

abalone, clams, cockles, crab, eel, flounder, lobster mackerel, mussels, octopus, oysters, salmon, sardines, sea bass, shrimp, squid, tilapia, tuna, whelk, yellowtail

■ **Eggs:**

chicken, duck and quail eggs

■ **Meat:**

beef, chicken, duck, goat, guinea fowl, lamb, mutton, pork

■ **Water**

■ **Wine (in moderation).**

## How to Follow the Mediterranean Diet

**1. Eat mostly plants.**

Try to eat an even amount of vegetables and fruits each day — they're packed with nutrition. Eat them steamed, raw, roasted or grilled.

**2. Use herbs and spices to season your foods.**

Herbs and spices add flavor to your foods without adding many (if any) calories. Try an Italian herb blend on chicken or a sprinkle of cinnamon on yogurt.

**3. Choose whole grains and legumes.**

Look for "100% whole grain" in the ingredients list and avoid any products containing "enriched flour." Whole grains and legumes are packed with minerals, vitamins and fiber.

■ **Hierbas y especias:**

anís, albahaca, hoja de laurel, chiles, clavo, comino, hinojo, ajo, lavanda, mejorana, menta, orégano, perejil, pimienta, pimienta aleppo, romero, salvia, satureja, zumaque, estragón, zatar

■ **Queso y yogur:**

brie, de cabra, corvo, feta, halloumi, manchego, parmesano reggiano, pecorino, ricota, yogur (incluido el yogur griego)

■ **Pescados y mariscos:**

abalón, almejas, berberechos, cangrejo, anguila, platija, langosta, caballa, mejillones, pulpo, ostras, salmón, sardinas, lubina, camarón, calamar, tilapia, atún, bocina, seriola

■ **Huevos:**

huevos de pollo, pato y codorniz

■ **Carnes:**

carne de res, pollo, pato, cabra, gallina de Guinea, cordero, carnero, cerdo

■ **Agua**

■ **Vino (con moderación).**

## Cómo seguir la dieta mediterránea

**1. Coma principalmente plantas.**

Intente comer una cantidad equilibrada de vegetales y frutas todos los días, ya que están llenas de nutrientes. Cómalas al vapor, crudas, asadas o grilladas.

**2. Utilice hierbas y especias para sazonar sus alimentos.**

Las hierbas y las especias les añaden sabor a los alimentos sin agregar muchas calorías (si las hubiera). Pruebe usar una mezcla de hierbas italianas con el pollo o ponerle una pizca de canela en el yogur.

**3. Elija granos integrales y legumbres.**

Busque que en la lista de ingredientes diga "100 % granos integrales" y evite cualquier producto que contenga "harina enriquecida". Los granos integrales y las legumbres contienen gran cantidad de minerales, vitaminas y fibra.

#### 4. Skip low-nutrient foods.

Heavily processed foods such as chips, candy and ice cream add a lot of calories without providing much nutrition. Avoid these foods as much as possible.

#### 5. Choose healthful fats.

Good sources of healthful fats include olive oil, nuts and fatty fish (salmon, tuna, halibut, herring, sardines). Avoid products that list “hydrogenated oils” (trans fats) in the ingredients list.

#### 6. Choose lean proteins.

Good sources of lean protein include skinless chicken and turkey, eggs, and lean beef and pork (loins or chuck). Include fish in 2 to 3 of your meals each week. Limit beef to less than 3 ounces each week.

#### 7. Chew each bite thoroughly.

Eat slowly and savor your food. It takes time for your brain to realize your stomach is full. Try doing the following to slow down your pace:

- Don't multitask. Set the table, turn off the TV and focus on your food.
- Use smaller utensils. This will force you to take smaller bites.
- Put your utensils down between bites.
- Pay attention to the different tastes and textures of your food as you chew.

#### 8. Drink plenty of water.

If you feel thirsty, you're already dehydrated. Keep a refillable water bottle with you throughout the day to make sure you're drinking enough. You're well hydrated when your urine is pale yellow to clear in color.

#### 9. Drink alcohol in moderation.

Women may drink up to one 5-ounce glass of wine each day. Men may drink up to two 5-ounces glasses of wine each day.

#### 4. Evite los alimentos bajos en nutrientes.

Los alimentos altamente procesados, como las papas fritas, los caramelos y el helado agregan muchas calorías sin proporcionar demasiada nutrición. Evite estos alimentos tanto como sea posible.

#### 5. Elija grasas saludables.

Entre las buenas fuentes de grasas saludables se encuentran el aceite de oliva, las nueces y el pescado graso (salmón, atún, halibut, arenque, sardinas). Evite los productos que incluyan “aceites hidrogenados” (grasas trans) en la lista de ingredientes.

#### 6. Elija proteínas magras.

Entre las buenas fuentes de proteína magra se encuentran el pollo y el pavo sin piel, los huevos y la carne magra de res y cerdo (lomos o espaldilla). Incluya pescado en 2 a 3 de sus comidas a la semana. Limite la carne de res a menos de 3 onzas por semana.

#### 7. Mastique bien cada bocado.

Coma lentamente y saboree su comida. A su cerebro le toma tiempo darse cuenta de que su estómago está lleno. Intente hacer lo siguiente para disminuir el ritmo de masticación:

- No haga varias cosas a la vez. Ponga la mesa, apague el televisor y concéntrese en la comida.
- Utilice utensilios más pequeños. Esto le obligará a comer bocados más pequeños.
- Deje a un lado los utensilios entre cada bocado.
- Preste atención a los diferentes sabores y texturas de la comida mientras mastica.

#### 8. Beba mucha agua.

Si siente sed, ya está deshidratado. Lleve una botella de agua recargable con usted durante todo el día para asegurarse de beber lo suficiente. Cuando la orina es de color amarillo pálido a claro es una indicación de que está bien hidratado.

#### 9. Beba alcohol con moderación.

Las mujeres pueden beber hasta una copa de 5 onzas de vino por día. Los hombres pueden beber hasta dos vasos de vino de 5 onzas por día.

## Sample 1-day Meal Plan

This is only a sample meal plan. Talk with your primary care provider or dietitian for more specific recommendations.

### ■ Breakfast:

- Yogurt parfait: 1 cup fat-free vanilla Greek yogurt with blueberries or strawberries
- 1 cup water, coffee or unsweetened green tea

### ■ Midmorning snack:

- 1 piece whole fruit such as an apple or orange

### ■ Lunch:

- Salad: spinach, kale, colorful vegetables, 3 ounces grilled chicken, 1 tablespoon balsamic vinaigrette, and 1 tablespoon walnuts or feta cheese
- 1 slice of 100% whole-grain bread

### ■ Afternoon snack:

- 2 ounces almonds

### ■ Dinner:

- 4 ounces grilled wild-caught salmon
- ¼ cup whole-wheat couscous or quinoa
- 2 cups roasted broccoli and carrots drizzled with 1 tablespoon olive oil
- 1 cup fresh fruit

This sample meal plan provides: 1,500 calories, 56 grams fat (mostly heart healthy), 153 grams carbohydrate, 29 grams fiber, 98 grams protein, 120 milligrams (mg) cholesterol, 700 mg calcium and 2,300 mg sodium.

**Information adapted from  
Oldways Preservation Trust.**

## Ejemplo de plan de comidas para 1 día

Este es solo un ejemplo de plan de comidas. Hable con su proveedor de atención primaria o dietista para obtener recomendaciones más específicas.

### ■ Desayuno:

- Parfait de yogur: 1 taza de vainilla sin grasa, yogur griego con arándanos o fresas
- 1 taza de agua, café o té verde sin endulzar

### ■ Refrigerio de media mañana:

- 1 pieza de fruta entera, como una manzana o naranja

### ■ Almuerzo:

- Ensalada: espinaca, col rizada, verduras coloridas, 3 onzas de pollo a la parrilla, 1 cucharada de vinagreta balsámica y 1 cucharada de nueces o queso feta
- 1 rebanada de pan 100 % integral

### ■ Merienda:

- 2 onzas de almendras

### ■ Cena:

- 4 onzas de salmón silvestre a la parrilla
- 1/4 taza de cuscús o quinoa integral
- 2 tazas de brócoli asado y zanahorias rociadas con 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 taza de fruta fresca

Este ejemplo de plan de comidas ofrece: 1,500 calorías, 56 gramos de grasa (saludables en su mayoría para el corazón), 153 gramos de carbohidratos, 29 gramos de fibra, 98 gramos de proteína, 120 mg de colesterol, 700 mg de calcio y 2,300 mg de sodio.

**Información adaptada de  
Oldways Preservation Trust.**