

# DIETA MEDITERRÁNEA

## UNA ALTERNATIVA PARA CUIDAR TU CORAZÓN.



### Las Enfermedades cardiovasculares, causa #1 de muertes en México y el mundo.

Estudios actuales comprueban que el cambio de hábitos alimenticios disminuye la probabilidad de algunas enfermedades, por ejemplo, diabetes, obesidad, hipertensión y por supuesto enfermedades cardiovasculares.

¡Cuando la dieta es correcta, la medicina no es necesaria!

### ¿Has escuchado hablar de la DIETA MEDITERRÁNEA?

Es un tipo de alimentación que ha demostrado tener muchos beneficios a nivel cardiovascular. Los antepasados del mediterráneo supieron adecuar en cantidad y frecuencia una dieta rica en, pescado, vegetales, frutas, granos enteros y sobre todo aceite de oliva, utilizado como aderezo en las ensaladas.



### Ejemplo de un platillo con estilo mediterraneo ...



1. Come más frutas y vegetales.
2. Opta por los granos enteros.
3. Utiliza el aceite de oliva como aderezo y no lo utilices para freír .
4. Come más mariscos (atún, salmón)
5. Limita el consumo de carnes rojas, embutidos y harinas



### ¿Realmente funciona?

Varios estudios demuestran su eficacia. Enseguida se enlistan algunos de sus beneficios...

1. Disminuye los valores de colesterol y triglicéridos en sangre.
2. Evita la formación de trombos en tus arterias.
3. Evita el estreñimiento por su alto contenido de fibra.
4. Disminuye la probabilidad de enfermedades como Alzheimer y Parkinson.

### Consejos para adoptar un estilo de vida saludable.

- Organiza tus comidas un día antes, o si es posible hazlo desde el domingo. Toma en cuenta esos días que no puedes estar en casa.
- Haz tus compras después de haber planeado tus platillos.

Y recuerda... Complementa siempre tu alimentación con ejercicio.



**¡Cada día puedes tomar mejores decisiones... comienza por cuidar lo que comes!**



Tufiño Morgado Daniela J; Saloma Meaney Daniel E; Zarazúa Jiménez Julio E.

Dussailant, C., (2016). Evidencia actual sobre los beneficios de la dieta mediterránea en salud. Elagizi, A., (2021). An Update on Omega-3 Polyunsaturated Fatty Acids and Cardiovascular Health. Nutrients.