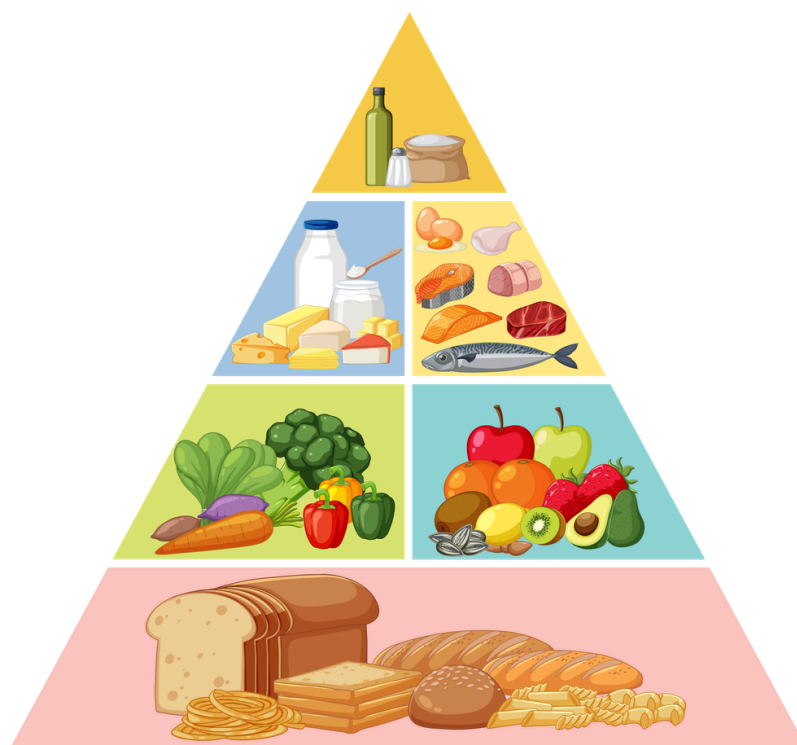


RECOMENDACIONES PARA PACIENTES

DECÁLOGO DE LA DIETA MEDITERRÁNEA



**Servicio de Medicina Física
y Rehabilitación**

HOSPITAL UNIVERSITARIO MIGUEL SERVET

P.º Isabel la Católica, 1-3, 50009 Zaragoza

UTILICE EL ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA (AOVE), como principal grasa en su alimentación porque tiene propiedades cardioprotectoras.

CONSUMA A DIARIO ALIMENTOS DE ORIGEN VEGETAL:

- Frutas, verduras, legumbres 3-4 veces semanas.
- Frutos secos (20-30 gramos) 3-4 veces semanas.
- Es fundamental consumir 5 raciones de fruta y/o verdura al día.

Los alimentos frescos y de temporada son los más recomendados.

EVITAR CONSUMO DE SAL, usa otras especias para dar sabor (pimienta, romero, orégano, ajo y cebolla en polvo...).

EL PAN Y LOS ALIMENTOS PROCEDENTES DE CEREALES INTEGRALES (ARROZ, PASTA), deberían formar parte de nuestra alimentación diaria.

Consuma diariamente productos **LÁCTEOS DESNATADOS 2-4 AL DÍA**, principalmente **YOGUR Y QUESO FRESCO**.

CONSUMO DE CARNE BLANCA (CONEJO, POLLO, PAVO) 2-3 veces por semana. **LA CARNE ROJA (CERDO, TERNERA, CORDERO, CABALLO...)** máximo 1 vez a la semana. **CONSUMA MÁS PESCADO QUE CARNE**, 3-4 raciones a la semana de pescado.

EVITAR EMBUTIDOS. Salvo jamón serrano curado, cecina, pechuga de pavo y pollo de alto porcentaje de carne, máximo 3-4 veces a la semana.

Consumir 2-3 veces por semana **HUEVOS ENTEROS** (clara y yema) y **ADEMÁS PUEDE AÑADIR 3-4 CLARAS** a la semana es una buena alternativa a la carne y el pescado.



Los alimentos ricos en azúcar tipo **ZUMOS, DULCES, BOLLERÍA Y PASTELES** (mejor caseros) deberían evitarse. No más de una vez cada 15 días. No debe olvidar que la ingesta elevada de azúcares de absorción rápida favorece la obesidad. No se recomienda añadir azúcar a los alimentos.

El agua es la bebida recomendada, fundamental en nuestra dieta. **EVITAR** consumo de **ALCOHOL (NO VINO, NO LICORES)**.

*Realizar **ACTIVIDAD FÍSICA TODOS LOS DÍAS** es tan importante como mantener una alimentación equilibrada y variada. Mantenerse físicamente activo y realizar cada día un ejercicio físico adaptado a nuestra capacidad es muy importante para conservar una buena salud.

