



# DIETA MEDITERRANEA

# DIETA MEDITERRANEA

## ¿Qué es la Dieta Mediterránea?

La dieta mediterránea es un patrón de alimentación basado en el consumo predominante de alimentos de origen vegetal, grasas saludables, y un enfoque moderado hacia las proteínas animales. Se caracteriza por:

- Aceite de oliva extra virgen: Principal fuente de grasa, rica en antioxidantes y ácidos grasos monoinsaturados.
- Frutas y verduras: Consumo abundante, asegurando un alto contenido de fibra, vitaminas y antioxidantes.
- Cereales integrales y legumbres: Fuentes esenciales de carbohidratos complejos y proteínas de origen vegetal.
- Pescado y mariscos: Consumidos al menos dos veces por semana, ricos en ácidos grasos Omega-3.
- Consumo moderado de aves, lácteos y huevos.
- Carne roja y procesada: Se consumen en cantidades muy limitadas.
- Vino tinto: Moderado consumo, generalmente junto con las comidas.

Este patrón alimenticio se enfoca en la frescura de los ingredientes y el uso mínimo de productos procesados, lo que asegura un aporte adecuado de nutrientes.

## ¿Por qué ha sido tan estudiada?

La dieta mediterránea ha sido objeto de numerosos estudios debido a su potencial para prevenir enfermedades crónicas. El estudio PREDIMED (Prevención con Dieta Mediterránea), que incluyó a más de 7,000 personas en España, mostró una reducción significativa del 30% en eventos cardiovasculares (infarto de miocardio, accidente cerebrovascular, y muerte cardiovascular) entre quienes seguían la dieta mediterránea suplementada con aceite de oliva o nueces **【1】**. Además, otros estudios han demostrado que la dieta mediterránea está asociada con una menor incidencia de diabetes tipo 2, ciertos tipos de cáncer, y enfermedades neurodegenerativas como el Alzheimer **【2】 【3】**.



## UN ESTILO DE VIDA PARA LA SALUD Y LA LONGEVIDAD

La dieta mediterránea, inspirada en los hábitos alimenticios de los países que bordean el Mediterráneo, ha sido ampliamente estudiada y reconocida por sus beneficios para la salud. Este patrón alimenticio es mucho más que una dieta, es un estilo de vida que promueve la longevidad y el bienestar integral, siendo respaldado por la ciencia debido a su efecto protector contra enfermedades crónicas. A continuación, desglosamos los principios, beneficios y cómo adaptarla en México para mejorar la salud.



## PRINCIPALES BENEFICIOS DE LA DIETA MEDITERRÁNEA

La evidencia científica respalda los múltiples beneficios de la dieta mediterránea:

1. Salud cardiovascular: Según el estudio PREDIMED, quienes siguieron una dieta mediterránea con suplementación de aceite de oliva o nueces vieron una reducción del 30% en el riesgo de sufrir un evento cardiovascular **【1】**.
2. Control del peso: Un meta-análisis de 16 estudios encontró que las personas que adoptan la dieta mediterránea tienden a mantener un peso saludable o reducir la grasa abdominal debido a la alta ingesta de fibra y grasas saludables **【4】**.

3. Prevención de la diabetes tipo 2: Se ha demostrado que la dieta mediterránea mejora la sensibilidad a la insulina, reduciendo el riesgo de desarrollar diabetes **【5】**.
4. Mejora de los niveles de colesterol: Diversos estudios han documentado reducciones en los niveles de colesterol LDL ("malo") y triglicéridos en quienes siguen este patrón alimenticio **【6】**.
5. Mejora cognitiva: Un seguimiento a largo plazo mostró que las personas que siguen una dieta mediterránea tienen un 40% menos de riesgo de desarrollar Alzheimer **【7】**.

### ¿CÓMO ADAPTAR LA DIETA MEDITERRÁNEA EN MÉXICO?

La dieta mediterránea puede adaptarse fácilmente utilizando ingredientes locales disponibles en México, manteniendo el mismo enfoque en alimentos frescos y de origen vegetal. Aquí te damos un ejemplo de un menú mediterráneo adaptado a México:

- Desayuno: Tostadas de maíz con aguacate, jitomate, y huevo pochado, acompañado de una fruta (como papaya o guayaba) y un café negro.
- Comida: Ensalada de nopal con jitomate y cebolla, aderezada con aceite de oliva extra virgen. Filete de tilapia al horno con quinoa y aguacate.
- Cena: Tacos de frijoles negros con calabacitas asadas y queso fresco, acompañado de un puñado de almendras.

La dieta mediterránea es recomendada para:

- Personas con riesgo cardiovascular: Debido a su efecto protector demostrado sobre la salud del corazón.
- Diabéticos: Mejora la sensibilidad a la insulina y ayuda a controlar los niveles de glucosa **【12】**.
- Adultos mayores: Ayuda a prevenir el deterioro cognitivo y enfermedades neurodegenerativas **【13】**.
- Personas que buscan una longevidad saludable: La reducción del riesgo de enfermedades crónicas y la mejora del bienestar general hacen de esta dieta una opción ideal.





## Alimentos a Consumir con Moderación

En la dieta mediterránea, algunos alimentos se deben consumir con moderación debido a sus efectos sobre la salud:

- Carne roja: Su consumo se limita a una o dos veces al mes, ya que su alta ingesta está relacionada con enfermedades cardiovasculares y cáncer.
- Quesos y lácteos: Consumidos con moderación, en particular yogurt y queso, prefiriendo versiones bajas en grasa.
- Embutidos: Debido a su alto contenido de sodio y grasas saturadas, se deben evitar.
- Pescado y mariscos: Consumir al menos dos veces por semana para garantizar la ingesta de ácidos grasos Omega-3.

## Suplementación Ideal

Aunque la dieta mediterránea es completa y rica en nutrientes, algunas personas pueden beneficiarse de suplementos adicionales. Aquí se presentan algunas dosis recomendadas, basadas en evidencia científica:

1. Omega-3 (EPA/DHA): 250-500 mg diarios. Ideal para quienes no consumen suficiente pescado **【8】** . Cada cápsula de Omega 3 de Nutrasien100 te brinda 450 mg. Es tu ideal para este estilo de alimentación.
2. Vitamina D: 600-800 IU diarios (15-20 mcg). Recomendado si hay poca exposición al sol **【9】** . Al consumir una cápsula de Nutracomplex estás consumiendo 10 mcg de Vitamina D más superfoods y zinc.
3. Magnesio: 310-420 mg diarios. Apoya la función muscular y nerviosa **【10】** . Ideal consumir 1 a 2 cápsula de Calcio con vitamina D y magnesio de Nutrasien100.
4. Calcio: 1,000-1,200 mg diarios. Importante para la salud ósea, especialmente si no consumes lácteos **【11】** . Ideal consumir 1 a 2 cápsula de Calcio con vitamina D y magnesio de Nutrasien100.

### Referencias:

1. Estrategia PREDIMED, New England Journal of Medicine.
2. WHO/FAO Joint Report on Diet and Chronic Diseases, World Health Organization.
3. Sofi et al., Mediterranean Diet and Health Outcomes, British Medical Journal.
4. Estruch R. et al., The American Journal of Clinical Nutrition.
5. Martínez-González et al., Diabetes Care.
6. Trichopoulou A. et al., Annals of Internal Medicine.
7. Gu Y. et al., Mediterranean Diet and Alzheimer's Disease, JAMA.
8. Harris WS et al., Circulation.
9. Holick MF, The Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism.
10. Song Y et al., Diabetes Care.
11. Weaver CM et al., Nutrients.
12. Martínez-González et al., The American Journal of Clinical Nutrition.
13. Scarmeas N et al., Journal of the American Medical Association.

