



♥ La dieta mediterránea, una dieta cardiosaludable para perder peso

A la hora de escoger una **dieta de adelgazamiento** tenemos multitud de opciones para llevar a cabo.

Existen multitud de dietas, las [dietas rápidas](#), dietas [hipocalóricas](#), dietas [hiperprotéicas](#), dietas de choque, todas ellas tienen funciones distintas y sirven para un tipo de circunstancias; por ello es importante que adaptemos nuestra dieta a nuestras circunstancias personales.

La dieta mediterránea es una [dieta equilibrada](#) que se desarrolla para garantizar una correcta nutrición del organismo basada en la dieta que llevaban a cabo los habitantes de la zona mediterránea cuyos cultivos principales eran la vid, el olivo y los cereales, combinados con todo tipo de verduras y hortalizas.

La dieta mediterránea se estructura como una dieta equilibrada, aunque no es una dieta de adelgazamiento en sí, logrará hacerte perder peso de forma sostenible si la combinas con ejercicio físico moderado. Para **perder peso**, podemos **ajustar el aporte calórico** reduciendo ligeramente el aporte calórico siguiendo las bases de la dieta mediterránea.

Para ello, hemos diseñado esta **dieta mediterránea** para adelgazar de [1500 calorías](#) aproximadamente, con la que podrás perder peso de forma sana.

♥ ¿En qué se basa la dieta mediterránea?

La dieta mediterránea se estructura alrededor de unas premisas muy claras basadas en una [pirámide nutricional](#) que sitúa en su base los cereales, preferentemente integrales no refinados, el aceite de oliva, y las frutas y verduras frescas de temporada.

En el escalón de arriba encontramos los lácteos, derivados lácteos como el queso, un poco más arriba encontramos la carne y el pescado, así como los huevos y en la cima encontramos los dulces y las grasas saturadas con una representación mínima.

Esta pirámide sitúa en su base la **práctica de ejercicio físico** abandonando el sedentarismo, y el consumo de agua como hidratante del organismo. Dos hábitos saludables que enriquecen esta dieta y la hacen más sana.

♥ ¿Cuáles son los beneficios de la dieta mediterránea?

Los beneficios son muchos e incalculables ya que la dieta mediterránea nos ofrece la posibilidad de nutrir correctamente nuestro organismo, lo que se traduce en múltiples **beneficios** para nuestra salud.

Es una **dieta cardiosaludable**, ya que es baja en grasas saturadas, rica en grasas monoinsaturadas como el aceite de oliva, y equilibrada en ácidos grasos poliinsaturados como el omega 3 y 6. *Aprende a distinguir las [grasas](#), porque no todas son iguales.*

Los **cereales**, **frutas** y **verduras** nos aportan también un alto contenido en **fibra alimentaria**, que nos ayuda a facilitar las digestiones y a una correcta eliminación de las sustancias de desecho y toxinas del organismo. Además nos aporta gran cantidad de **vitaminas y minerales** y [antioxidantes](#).

Además la dieta mediterránea garantiza una correcta nutrición del organismo sin abusar de los azúcares simples, por lo que es muy beneficiosa para los diabéticos. La **dieta mediterránea** nos protege de enfermedades coronarias, así como de la obesidad y la [hipertensión](#), entre otras enfermedades.

Ya sabes que si el organismo recibe los nutrientes necesarios, todo funcionará correctamente y ello mejorará el estado general de salud. Además si lo combinamos con **ejercicio físico moderado** de forma habitual y con hábitos de vida saludables conseguiremos el equipo perfecto para un desarrollo correcto.

¿Cuáles son los principios básicos de la dieta mediterránea?

- **Elimina los productos procesados** y muy refinados.
- Como grasa añade **aceite de oliva**, es una grasa saludable que nos protege el sistema cardiovascular.
- Los **cereales** deben estar presentes a diario en la dieta, si son **integrales** mucho mejor, evita todos aquéllos hidratos de carbono muy refinados (harinas blancas).
- Apuesta por los **alimentos de origen vegetal**, frescos y de temporada, apuesta por las legumbres como proteína vegetal, reduciendo así el aporte de proteínas de origen animal.
- Cocina a la plancha o al vapor, evitando los fritos y rebozados que nos agregan grasas de forma exagerada a nuestros platos.
- Debemos consumir productos **lácteos**, como el yogur y el queso, a ser posible es mejor consumirlos semidesnatados o desnatados.
- Debes consumir al menos **5 raciones de fruta al día**, debe ser tu tentempié a media mañana, tu merienda y tu postre en cada comida.
- Debemos consumir preferentemente **carnes blancas** de ave, pescado en abundancia, y carne roja con moderación, así como los huevos, que bastaría con 4 unidades a la semana. La carne roja la podemos consumir como parte de guisos, y los embutidos procesados muy ocasionalmente como acompañantes en un bocadillo, no de forma aislada.
- Aseguraremos un correcto **equilibrio hídrico** de nuestro organismo bebiendo de 1.5 a 2 litros de agua diarios como mínimo. El *vin*o, a pesar de ser muy típico de la cultura mediterránea, debe consumirse durante las comidas con moderación.
- Los aliños serán con aceite de oliva, especias y vinagre o limón, prescindiendo de las salsas cremosas o con grasas.

¿Sirve la dieta mediterránea para adelgazar?

Por supuesto que sí, una **dieta equilibrada** correctamente ajustada a nuestro gasto calórico es la base para una correcta **pérdida de peso** saludable. Por ello, podemos perfectamente ajustar el número de calorías un poco por debajo de nuestras necesidades para motivar una pérdida de peso, e ir acomodándola para mantenernos en nuestro peso.

La **dieta mediterránea** tiene la ventaja de ser una dieta equilibrada que contiene en su justa medida todos los nutrientes que precisa nuestro organismo por lo que **no tiene efecto rebote**, el peso que perdemos no

se volverá a recuperar siempre y cuando cuidemos nuestra alimentación y mantengamos nuestros **hábitos de vida saludables**.

A continuación te ofrecemos el menú de una **dieta mediterránea** para que te sirva de orientación. Esta dieta está adaptada a una ingesta de unas **1500 calorías** diarias aproximadamente si utilizamos raciones normales, puedes reducir la ingesta calórica sirviéndote en platos más pequeños, reduciendo así las raciones y engañando al organismo.

Menú semanal de la dieta mediterránea

- **Desayunos** que debemos alternar a lo largo de la semana:

1. Leche semidesnatada con café o té. Un zumo natural de naranja y media tostada de pan con un trozo de queso de burgos, dos lonchas de jamón de york.
2. Leche semidesnatada con café o té. 6 galletas integrales y una porción de queso fresco acompañado de fruta fresca.
3. Cereales integrales con leche y fruta cortada en trozos.
4. Yogur desnatado con fruta cortada y tres cucharadas de avena.

- **A media mañana:** Una pieza de fruta o un lácteo desnatado.

- **Merienda:** Una pieza de fruta o un lácteo desnatado. *A ser posible frutas con in IG medio o bajo. Puedes aquí consultar la [lista de alimentos y su índice glucémico](#).*

LUNES

Comida

Un plato pasta al gusto y ensalada completa. Una fruta de postre.

Cena

Pescado al horno con verduras al vapor con una patata. Fruta de postre.

MARTES

Comida

Un plato de fideos y complementos de cocido y ensalada completa y una pieza de fruta.

Cena

Una tortilla a la francesa de dos huevos y atún al natural. Macedonia de fruta de postre.

MIÉRCOLES**Comida**

Un plato de lentejas estofadas, ensalada completa y una pieza de fruta.

Cena

Menestra de verduras al vapor y pescado azul a la plancha y una ciruela.

JUEVES**Comida**

Un filete de ternera y ensalada de pasta. Una pieza de fruta.

Cena

Crema de calabacín con pollo desmigado y huevo cocido. Una pieza de fruta de postre.

VIERNES**Comida**

Arroz integral con verduras salteadas y pollo. Una pieza de fruta de postre.

Cena

Pescado blanco al horno con acelgas salteadas con ajetes. Una fruta de postre.

SÁBADO**Comida**

Pescado azul con brócoli al vapor y una pieza de fruta.

Cena

Revuelto de champiñones con gambas y crema de verduras con una pieza de fruta de postre.

DOMINGO**Comida**

Pollo guisado al gusto con guarnición de arroz integral con verduras.
Una pieza de fruta de postre.

Cena

Pescado a la plancha con espinacas al vapor y una fruta de postre.