

Dieta estilo Mediterráneo

Coma estos alimentos
Seguido* o diario**

Limite estos alimentos
a solo **1 vez a la semana**

Limite estos alimentos
a solo **1 vez al mes**

Ideas

(* Con frecuencia = más de una vez a la semana)

Productos lácteos sin grasa o con poca grasa (2 porciones al día)

1 porción = 1 taza de leche
o yogurt
1.5 onza de queso natural
2 onzas de queso procesado

*Leche: sin grasa o de soya
*Queso cottage, sin grasa o con 1% de grasa de leche
*Yogurt, sin grasa o bajo en grasa
*Leche evaporada sin grasa
*Queso feta o parmesano (en pequeña cantidad, para dar sabor)
*Crema de untar o quesos sin grasa son aceptables

-Leche: buttermilk, 1%, 2% si es menos de 1 taza
-Queso, bajo en grasa (menos de 5g de grasa/oz)
-Queso cremoso de dieta, crema agria o crema batida
-Sorbete de leche o helado bajo en grasa (pequeña cantidad)
-Helado de yogurt

-Leche: leche entera o chocolatada, 2% de grasa
-Crema, half and half
-Crema batida, crema agria
-Muchos sustitutos no lácteos
-Queso cremoso
-Yogurt de leche entera
-Quesos: todos los quesos con grasa regular

*En recetas, sustituya leche fresca o evaporada sin grasa (o yogurt bajo en grasa) por leche entera y crema

Carne, aves, pescado frijoles, huevos y nueces (2-3 porciones al día)

1 porción = 2-3 oz de carne de res, ave o pescado cocida, 3/4 de lata de atún.
3 oz de carne cocida es como del tamaño de una baraja.
1/2 taza de frijoles cocidos, 1 huevo, 2 cucharadas de mantequilla de cacahuate, 1 oz de nueces (25 almendras, 13 nueces de la india, 9 nueces)

*Pescado o mariscos
*Atún o salmón (enlatado in agua)
**Pavo o pollo (carne blanca sin piel)
*Claros y sustituto de huevo bajo en grasa (limite las yemas de huevo a 3 o menos/semana)
**Frijoles, chícharos y lentejas (todas las legumbres)
**Tofu, bajo en grasa o regular
**Nueces/almendras (sin sal agregada)
*Otras nueces (sin sal agregada): cacahuate, pecanas, nueces de la india, etc.
*Humus

-Pescado enlatado en aceite
-Pavo, carne oscura sin piel
-Pollo, carne oscura sin piel
-Res: Bistec de centro, bistec de cuete, bistec de bola, bola, solomillo (limite la carne de res a 16 oz/mes)
-Cordero: pierna, muslo
-Venado
-Avestruz
-Jamón, 98% magro o sin grasa
-Lomo o chuletas de puerco (limpias de grasa)
-Nueces con sal
-Hot dog de pavo bajo en grasa

-Carnes grado 'Prime', fritas, con vetas de grasa o con mucha grasa
-Carne molida de res, puerco o cordero
-Costillas, punta de costillar
-Asado de lomo de cerdo
-Vísceras: hígado, riñones
-Bologna, salami, pepperoni y liverwurst
-Tocino, chorizo, hot dogs y bratwurst
-Carnes Kosher (aprobadas por el judaísmo)
-Pollo o pavo con piel
-Pescado frito empanizado, en barritas
-Pato, ganso

*Prepare la carne de res, ave o pescado asada, rostizada, a la parrilla o hervida, en lugar de frita.
*Quítele toda la grasa antes de cocinar
*Elija o prepare carnes en su jugo natural, en lugar de con salsas

Grasas, aceites y dulces (menos de 5-6 cucharaditas de aceite al día)

**Aceite de oliva o de canola
*Aceite de linaza
*Margarina dietética sin grasas hidrogenadas (mejor es margarina de aceite de canola u oliva)
*Paletas de frutas, sorbetes, helado de yogurt (en pequeña cantidad)
*Aderezo de ensalada o mayonesa sin grasa o una pequeña cantidad baja en grasa son aceptables
*Salsa de carne hecha de caldo es aceptable

-Margarina en pote (pequeña cantidad)
-Galletas y bizcochos bajos en grasa (bizcocho angel food, fig bars, galletas graham y galletas de jengibre)
-Gelatina, caramelos, jelly beans (sin azúcar, si es necesario bajar de peso)

-Aceites tropicales (de coco, de palma, de semilla de palma)
-Mantequilla y margarina en barra
-Queso cremoso
-Salsa de carne con grasa saturada
-Aderezo para ensalada o mayonesa regulares
-Helado (nieves) o batidos con leche
-Casi todos los caramelos y chocolates
-Casi todos los bizcochos, galletas y pasteles comprados hechos