

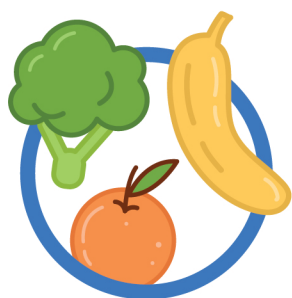
DIETA MEDITERRÁNEA

Introducción.

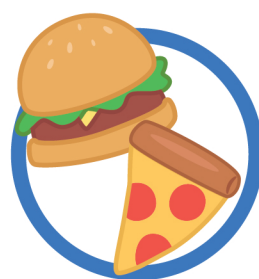
La **dieta mediterránea** corresponde al patrón de alimentación de la **isla de Creta**, parte de Grecia y del sur de Italia a principios de los años sesenta.

Formada por frutas y verduras, cereales y legumbres, frutos secos o pescados azules como la sardina o el boquerón. Tiene el aceite de oliva como capitán de las grasas saludables.

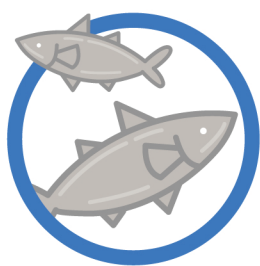
Se caracteriza por:



Alto consumo de verduras, legumbres, frutas, frutos secos y cereales integrales.



Una baja ingesta de grasas saturadas.



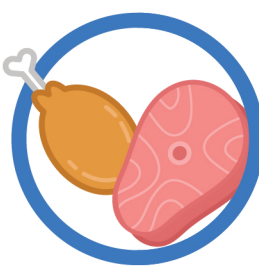
Un moderado consumo de pescado.



Consumo moderado de leche y lácteos (principalmente en forma de queso y yogurt).



Una alta ingesta de aceite de oliva, utilizada tanto para cocinar como para aderezar los alimentos.



Un bajo consumo de carne y derivados.

Beneficios:



Un alto consumo de ajo, cebolla y especias.

- Reduce la diabetes.
- Baja el colesterol.
- Potencia la memoria.
- Evita el deterioro mental.
- Reduce el riesgo de sufrir fracturas óseas.
- Prevención de las enfermedades cardiovasculares y de otras patologías crónicas.
- El aceite de oliva aporta antioxidantes como la vitamina E y compuestos fenólicos.
- Reducción del riesgo de ciertos tipos de cáncer, sobre todo de esófago y estómago.



DIETA MEDITERRÁNEA

Pirámide de la dieta mediterránea.

Para que nuestro **cerebro funcione correctamente** es necesario llevar una **dieta equilibrada**. Lo adecuado es realizar **comidas frecuentes, nutritivas y no muy abundantes**.

CONSUMO OPCIONAL, OCASIONAL Y MODERADO

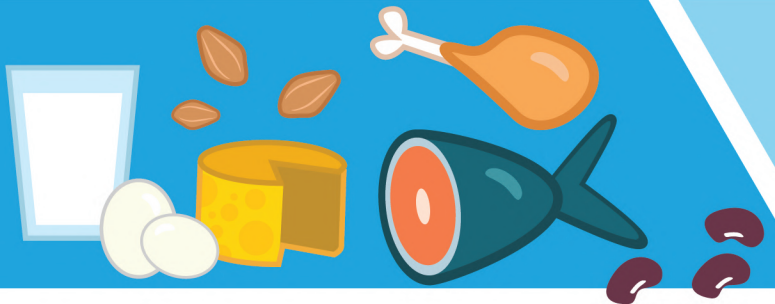


Dulces, pan dulce, grasas untables, snacks salados.



Carnes rojas, procesadas y embutidos.

CONSUMO VARIADO DIARIO



- Lácteos: 2-3 al día.
- Pescado, carnes magras, carnes blancas, legumbres, frutos, huevo: 1-3 al día (alternar).



- Verduras y hortaliza: 2-3 al día.
- Frutas: 3-a al día.
- Aceite de oliva extra virgen.



Pan de harina de cereales de grano entero, pasta, arroz, patatas, castañas, legumbres. (Según actividad física).



60 min.
Actividad física.



Equilibrio emocional.



Balance



4-6 vaso de agua al día.

Mantener estilos de vida saludable.

“Si se potencia el **consumo de frutas y verduras**, pescado, aceite de oliva, un poco de vino y, si además, esto lo unimos a **realizar algo de ejercicio** y a fomentar las **relaciones sociales** estaremos llevando a cabo **la mejor dieta neuroprotectora** que se puede recomendar”.



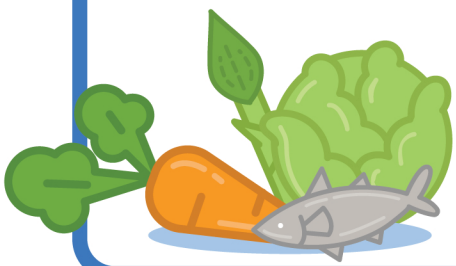
YOHUALA
Asociación Médica
de Atención al Paciente
Neuroquirúrgica

DIETA MEDITERRÁNEA

Beneficios de los alimentos para el cerebro.

La **dieta mediterránea cuida el cerebro** y puede evitar la demencia, previene los ictús y **mejora la salud cerebral**. Puede mejorar las habilidades cognitivas y reducir el riesgo de demencia entre un **30%** y un **35%**. **Reduce** el riesgo de desarrollar **Parkinson y Alzheimer**.

Beneficios:



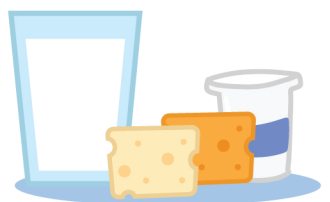
El pescado azul, vegetales, frutos secos, como las nueces, o soja, puede aumentar la **protección cerebrovascular** frente a enfermedades como la esclerosis múltiple y reducir el colesterol malo y aumentar el bueno.



Alimentos ricos en componentes con efectos antiinflamatorios y antioxidantes, como los frutos rojos, las especias o las nueces. Estos pueden **reducir** el riesgo de **desarrollar enfermedades neurodegenerativas** y el deterioro cognitivo asociado a la edad.



Las legumbres, los cereales, las frutas y verduras proporcionan la **energía** que necesita el **cerebro** para **funcionar con normalidad**.



Los lácteos, por el gran aporte de calcio, tienen un papel muy importante en funciones como el **aprendizaje y la memoria**.

“Además de los alimentos mencionados existen otros que, por sus nutrientes, pueden ayudar a que nuestras **neuronas funcionen a pleno rendimiento**. Estos alimentos son aquellos que contienen grasas saludables, vitaminas, magnesio, calcio, cobre, zinc, fósforo, etcétera”.

