



The Mediterranean Diet



Sun, sea, and simple food — the traditional table of Greece, Italy, and Spain

WHAT IT IS

A pattern of eating built around vegetables, fruit, whole grains, legumes, nuts, and olive oil — with fish, poultry, and dairy woven in regularly, and red meat or sweets saved for now and then. It's one of the most well-studied diets for heart health, healthy aging, and lowering the risk of diabetes and cognitive decline.

WHY IT'S GOOD FOR YOU

- Lowers risk of heart disease and stroke
- Supports healthy blood sugar and cholesterol
- Helps with reaching a healthy weight
- Linked to lower risk of certain cancers
- Supports gut and brain health
- Rich in fiber, antioxidants, and healthy fats

HOW OFTEN TO EAT WHAT



- **Daily:** vegetables, fruit, whole grains, olive oil, beans, nuts, herbs, water
- **Weekly:** fish & seafood (2x+), poultry, eggs
- **Monthly:** red meat & sweets

BUILD A PLATE

- Half: colorful vegetables and/or fruit
- A quarter: whole grains or a starchy vegetable (potato, corn)
- A quarter: protein — fish, beans, poultry, or eggs most days
- Finish with a drizzle of olive oil, herbs, nuts, or seeds

SIMPLE SWAPS TO START WITH

Butter	→ Extra-virgin olive oil
White bread or rice	→ Whole-grain bread, brown rice, farro, or bulgur
Soda or juice	→ Water with lemon, or herbal tea
Chips as a snack	→ Nuts, olives, or fresh fruit
Red meat most nights	→ Fish or beans most nights

BEYOND THE PLATE

- Move daily — a walk after dinner counts
- Share meals with others when you can
- Cook at home more often than eating packaged food



La Dieta Mediterránea



Sol, mar y comida sencilla — la mesa tradicional de Grecia, Italia y España

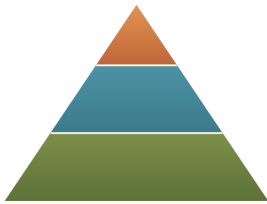
🌿 QUÉ ES

Un patrón de alimentación basado en verduras, frutas, granos integrales, legumbres, nueces y aceite de oliva — con pescado, aves y lácteos presentes con regularidad, y carne roja o dulces reservados para ocasiones especiales. Es uno de los patrones de alimentación más estudiados para la salud del corazón, el envejecimiento saludable y la reducción del riesgo de diabetes y deterioro cognitivo.

♥ POR QUÉ TE HACE BIEN

- Reduce el riesgo de enfermedad cardíaca y derrame
- Apoya niveles saludables de azúcar y colesterol
- Ayuda a alcanzar un peso saludable
- Relacionado con menor riesgo de ciertos cánceres
- Apoya la salud intestinal y cerebral
- Rica en fibra, antioxidantes y grasas saludables

🍴 CON QUÉ FRECUENCIA COMER QUÉ



- **Diario:** verduras, frutas, granos integrales, aceite de oliva, frijoles, nueces, hierbas, agua
- **Semanal:** pescado y mariscos (2x+), aves, huevos
- **Mensual:** carne roja y dulces

🍴 ARMA TU PLATO

- Mitad: verduras y/o frutas coloridas
- Un cuarto: granos integrales o un vegetal almidonado (papa, maíz)
- Un cuarto: proteína — pescado, frijoles, aves o huevos la mayoría de los días
- Termina con un toque de aceite de oliva, hierbas, nueces o semillas

🔄 CAMBIOS SENCILLOS PARA EMPEZAR

Mantequilla	→ Aceite de oliva extra virgen
Pan blanco o arroz	→ Pan integral, arroz integral, farro o bulgur
Refresco o jugo	→ Agua con limón, o té de hierbas
Papas fritas como snack	→ Nueces, aceitunas o fruta fresca
Carne roja casi cada noche	→ Pescado o frijoles casi cada noche

🚶 MÁS ALLÁ DEL PLATO

- Muévete a diario — una caminata después de cenar cuenta
- Comparte comidas con otros cuando puedas
- Cocina en casa más seguido que comer alimentos empaquetados