



# LA DIETA MEDITERRANEA

 *Vania Silva*  
NUTRIOLOGA



# LA DIETA MEDITERRANEA

LA DIETA MEDITERRANEA ES UNA DE LAS DIETAS CON MÁS EVIDENCIA CIENTÍFICA EN PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES Y DISMINUCIÓN DE MORTALIDAD POR TODAS LAS CAUSAS. SE CARACTERIZA POR:

- 1) INGESTA BAJA DE GRASAS SATURADAS PROCEDENTES DE ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL (CARNES ROJAS, LECHE O MANTEQUILLAS)
- 2) CONSUMO ELEVADO DE GRASAS MONOINSATURADAS COMO LAS PROCEDENTES DEL ACEITE DE OLIVA
- 3) BALANCE ADECUADO DE GRASAS POLIINSATURADAS (OMEGA-3 Y OMEGA-6) PROCEDENTES PRINCIPALMENTE DE FRUTOS SECOS , PESCADOS Y MARISCOS
- 4) BAJO CONTENIDO DE PROTEÍNA ANIMAL
- 5) ALTA INGESTA DE ANTIOXIDANTES PROCEDENTES DE FRUTAS, VERDURAS, HIERBAS, ESPECIES, ACEITE DE OLIVA, ETC
- 6) ALTO CONSUMO DE FIBRA PROCEDENTE DE FRUTAS, VERDURAS, LEGUMBRES, CEREALES Y FRUTOS SECOS. TAMBIÉN SE HA VISTO QUE EN GRAN PARTE SUS BENEFICIOS SE LOGRAN A TRAVÉS DE MANTENER UNA BUENA SALUD INTESTINAL, MANTENIENDO UNA MICROBIOTA DIVERSA Y EQUILIBRADA.

# ENSALADA CAPRESE (4 A 6 PORCIONES)

## INGREDIENTES

- TOMATES GRANDES PICADOS EN CUBOS
- 400 GRAMOS DE QUESO MOZZARELLA O DE CABRA CORTADO EN CUBOS
- 1 CUCHARADA DE ORÉGANO SECO
- 4 CUCHARADAS DE ACEITE DE OLIVA EXTRA VIRGEN PIMIENTA NEGRA RECIÉN MOLIDA
- HOJAS DE ALBAHACA FRESCA

## PREPARACIÓN

COLOCA TODOS LOS INGREDIENTES EN UNA ENSALADERA, ALIÑAR Y SERVIR

# ENSALADA DE QUÍNOA Y ESPINACAS (4 A 6 PERSONAS)

## INGREDIENTES

### PARA LA ENSALADA:

- 2 TAZAS DE QUÍNOA
- ½ KILO DE QUESO FRESCO
- 2 PAQUETES DE ESPINACA
- 2 ZANAHORIAS
- 1 TAZA DE GRANADA (OPCIONAL)

### PARA EL ALIÑO:

- ½ TAZA DE ACEITE DE OLIVA
- 1 YOGURT NATURAL
- 1 DIENTE DE AJO MACHACADO
- HOJAS DE HIERBABUENA O MENTA
- SAL Y PIMIENTA

## PREPARACIÓN

### ENSALADA:

LAVAR LA QUÍNOA BAJO EL CHORRO DE AGUA Y RESTREGAR FIRMEMENTE CON LAS MANOS Y ENJUAGAR REPETIDAMENTE HASTA QUE NO SE OBSERVE ESPUMA. ES IMPORTANTE ESTE PASO PARA QUE LA QUÍNOA NO QUEDE AMARGA.

COCER EN AGUA (2 TAZAS POR 1 DE QUINOA) POR 10 MINUTOS Y LUEGO COLAR.

RALLAR GRUESA LA ZANAHORIA Y CON LAS MANOS TROZAR LA ESPINACA. LUEGO, CORTAR EL QUESO EN CUADRADITOS Y LIMPIAR LA GRANADA

### ALIÑO:

PICAR FINO LAS HOJAS DE HIERBABUENA.

EN UN BOWL, JUNTAR EL YOGURT, EL AJO, LA SAL, LAS HOJAS DE HIERBABUENA Y EL ACEITE. REVOLVER LA QUÍNOA CON LA ZANAHORIA, LA ESPINACA, LA GRANADA, Y EL QUESO.

ALIÑAR LA MEZCLA CON LA SALSA PREPARADA.

# ENSALADA TOMATE-ALBAHACA-PALMITO (4 PERSONAS)

## INGREDIENTES

### PARA EL ALIÑO:

- 2 CUCHARADAS DE ACEITE DE OLIVA
- 1/2 TAZA (120 ML) DE VINAGRE DE MANZANA ORGÁNICO
- 2 CUCHARADAS DE MOSTAZA DIJON
- SAL Y PIMIENTA

### PARA LA ENSALADA:

- 1 LECHUGA MORADA, LAVADAS Y EN TROZOS
- 4 TOMATES GRANDES, CORTADOS EN GAJOS
- 1 TARRO GRANDE DE PALMITOS EN CONSERVA, LAVADOS Y CORTADOS EN RODAJAS
- 8 HOJAS DE ALBAHACA FRESCA, PICADAS
- 250 G DE QUESO DE CABRA CORTADO EN CUBOS PEQUEÑOS

## PREPARACIÓN

EN UN BOWL MEZCLAR 2 CUCHARADAS DE ACEITE, VINAGRE, MOSTAZA, 1 CUCHARADITA DE SAL Y 1 CUCHARADITA DE PIMIENTA. AGREGAR, DE A POCO Y BATIENDO, EL RESTO DE ACEITE HASTA INTEGRAR Y RESERVAR.

EN OTRO BOWL MEZCLAR LAS LECHUGAS, TOMATES, PALMITOS, QUESO Y ALBAHACA. VERTER ENCIMA EL ALIÑO RESERVADO Y REVOLVER, CUIDADOSAMENTE, HASTA MEZCLAR. SERVIR DE INMEDIATO.

# ENSALADA FRÍA DE LENTEJAS

## INGREDIENTES

- 1 CEBOLLA MORADA MEDIANA PICADA EN CUADROS
- 1 TAZA DE LENTEJAS REMOJADAS 24 HORAS ANTES
- 1 HOJA DE LAUREL
- ½ TAZA (120 ML) DE ACEITE DE OLIVA
- ⅓ TAZA (80 ML) DE VINAGRE DE MANZANA ORGÁNICO
- 2 CEBOLLINES, PICADOS
- 1 CUCHARADITA DE SAL
- 6 HOJAS DE LECHUGAS LAVADAS

## PREPARACIÓN

EN UNA OLLA COLOCAR LA CEBOLLA, LENTEJAS, LAUREL Y 5 TAZAS DE AGUA FRÍA. LLEVAR A EBULLICIÓN A FUEGO ALTO, REDUCIR EL CALOR Y COCINAR, DESTAPADO, A FUEGO MEDIO 20 MINUTOS O HASTA QUE LAS LENTEJAS ESTÉN BLANDAS.

RETIRAR DEL FUEGO, ESTILAR Y ELIMINAR LA CEBOLLA Y LAUREL.

EN UN BOL COLOCAR LAS LENTEJAS CALIENTES, AGREGAR EL ACEITE, VINAGRE Y ORÉGANO. DEJAR ENFRIAR LIGERAMENTE, TAPAR Y REFRIGERAR HASTA HELAR.

LUEGO, AGREGAR LOS CEBOLLINES, APIO Y SAL; MEZCLAR BIEN. EN UNA FUENTE DE SERVIR DISTRIBUIR LAS HOJAS DE LECHUGA Y COLOCAR ENCIMA LA ENSALADA DE LENTEJAS.

# VERDURAS AL HORNO (4 PERSONAS)

## INGREDIENTES

- 2 PAPAS MEDIANAS EN RODAJAS
- 2 BERENJENAS MEDIANAS EN RODAJAS
- 2 ZAPALLOS ITALIANOS EN RODAJAS
- 1 CEBOLLA EN RODAJAS
- 3 TOMATES MADUROS PICADOS EN CUBOS
- 4 DIENTES DE AJO PICADOS FINO
- ½ TAZA DE ACEITE DE OLIVA
- 1 CUCHARADITA DE ORÉGANO SECO
- SAL Y PIMIENTA A GUSTO

## PREPARACIÓN

PRECALIENTA EL HORNO A 180°. COLOCA TODAS LAS VERDURAS EN UNA BANDEJA PARA HORNEAR Y MEZCLA CON EL AJO, ORÉGANO, SAL Y PIMIENTA. AÑADE EL ACEITE Y HORNEAR: ROCÍA LAS VERDURAS CON ACEITE DE OLIVA Y MEZCLA BIÉN. HORNEA DURANTE 1 HORA, REMOVIENDO OCASIONALMENTE, HASTA QUE ESTÉN BLANDAS Y DORADAS. SIRVE CALIENTE COMO PLATO PRINCIPAL O ACOMPAÑAMIENTO



**¡QUE LO DISFRUTES!**



*Vania Silva*

NUTRIOLOGA