

ÍNDICE

Agradecimientos	11
Prólogo	15
Introducción	17
1. Una alimentación saludable para el corazón y el cerebro	25
Prevención Primaria: ¿por qué no adelantarse?	27
¿Por qué la alimentación correcta puede prevenir los ataques cardiacos o accidentes cerebrovasculares?	29
2. Patrones dietéticos	33
¿Por qué en la alimentación sana es más importante el total que la suma de las partes?	34
3. El estudio PREDIMED. Etapas y desarrollo	39
Inicios	40
Financiación y grupos participantes	41
Diseño y desarrollo del estudio PREDIMED	45
Resultados	46
4. No todas las grasas son malas	47
No suprimas la grasa en tu dieta	48
Grasas saturadas, grasas insaturadas y grasas trans	49
El colesterol no es tan malo	53
Cuidado con la publicidad engañosa y el etiquetado de los alimentos	54
5. Los 14 puntos de la alimentación saludable, PREDIMED	57
Dieta Mediterránea en 14 puntos	60
¿Cómo se interpreta la puntuación? Adherencia a la Dieta Mediterránea	61
¿Por dónde empiezo?	61

6. El aceite de oliva virgen: fundamento de la Dieta Mediterránea	63
Excelente valor nutritivo por sus componentes únicos	65
Zumos naturales de la oliva, ¿por qué virgen extra?	67
Arterias en buenas condiciones: efecto antiinflamatorio y protector de las arterias. Mejora los valores de tu presión arterial	68
Protege frente al cáncer	70
¿Qué cantidad de aceite se recomienda al día?	72
Consejos de consumo: cómo sacar partido al aceite de oliva	73
¿Cómo puedo sumar puntos en el cuestionario?	74
7. Los frutos secos no engordan y también previenen la enfermedad cardiovascular	75
Fuente de grasas cardiosaludables	76
Contienen potentes antioxidantes, entre otros nutrientes	77
¡No engordan!	78
¿Qué cantidad se recomienda al día?	80
Consejos de consumo	81
Cómo introducir los frutos secos en la dieta	82
8. Frutas y verduras: indispensables en la Dieta Mediterránea	84
Protagonistas diarios de la alimentación saludable PREDIMED	86
Aficiónate a las frutas y verduras de temporada	89
Fuente de vitaminas y minerales	90
Antioxidantes naturales a tu alcance	91
¿Qué cantidad se recomienda al día?	93
Consejos de consumo	94
¿Cómo puedo alcanzar las 5 raciones de frutas y verduras?	96
¿Y cómo consigo tomar 3 piezas de fruta al día?	98
¿Por qué es importante el sofrito en la Dieta Mediterránea?	100
9. Cereales y legumbres: la importancia de una dieta rica en fibra y proteína vegetal	101
En la base de la pirámide	102
Cereales en todas las comidas del día	103
Recomendaciones para incluir cereales integrales en la dieta	105
Descubre el excelente valor nutricional de las legumbres	106
Comer legumbres, razones de peso	108
¿Por qué 3 raciones a la semana?; ¡apúntate al reto!	109
Beneficios de la fibra y de las proteínas vegetales	111

10. Más pescado y menos carne	115
Importantísimo valor nutritivo	116
Pescado blanco y pescado azul, ¿quién es quién?	117
¿Por qué son importantes los omega 3?	118
Raciones recomendadas de pescado	121
Cómo aumentar el consumo de pescado	122
Claves para comprar pescado fresco	124
Consumo de carne y riesgo de enfermedad	125
11. El vino tinto en las comidas; con mucha moderación	127
La paradoja francesa	128
Vino y otras bebidas alcohólicas, ¿son todas iguales?	129
Consumo de alcohol, con moderación y no para todos	130
Alcohol y cáncer	133
12. La cocina mediterránea: recetas de temporada	135
Menú mediterráneo de Primavera	139
Menú mediterráneo de Verano	155
Menú mediterráneo de Otoño	171
Menú mediterráneo de Invierno	187
Conclusión	203
Bibliografía	205