

## ¿Por qué es tan popular la dieta mediterránea?



La **dieta mediterránea** está inspirada en la cocina tradicional de los **países ribereños del mar Mediterráneo**. Rica en grasas monoinsaturadas y poliinsaturadas tiene como base:<sup>1</sup>

- Frutas.
- Verduras.
- Hierbas.
- Granos enteros.
- Fríjoles.
- Nueces.



## ¿Qué beneficio trae a los pacientes con diabetes?<sup>2</sup>

- Ayuda a mejorar el metabolismo de la glucosa.
- Disminuye el riesgo de enfermedad cardiovascular.

## ¿Qué deben saber antes de iniciar un plan?

- Aunque es un plan relativamente bajo en grasa, también es alto en carbohidratos.
- La base de esta alimentación son las frutas, verduras y mariscos, el consumo de carne se ve considerablemente reducido.



### Referencias:

1. MayoClinic. Dieta mediterránea: Una dieta saludable para el corazón. Disponible en: <https://www.mayoclinic.org/es-es/healthylifestyle/nutrition-and-healthy-eating/in-depth/mediterranean-diet/art-20047801>. Consultado en mayo 2020.
2. ADA. 5. Lifestyle Management: Standards of Medical Care in Diabetes—2019. Diabetes Care. 2019; 42(Suppl. 1):S46–S60.

### Material de uso exclusivo para profesionales de la salud.

D.R. © 2021 Merck Sharp & Dohme Corp., una subsidiaria de Merck & Co., Inc., Kenilworth, N.J., E.U.A. Todos los derechos reservados. Prohibida su reproducción parcial o total. MSD Calle 127A # 53 A - 45, Complejo empresarial Colpatria, Torre 3 - piso 8, Bogotá, D.C., Colombia.