

DIETA MEDITERRÁNEA

¿Qué es?

- ✓ Es un tipo de alimentación, y forma de comer, que es variada, equilibrada, saludable y sostenible.
- ✓ Contempla **QUÉ** comemos y **CÓMO** lo comemos.
- ✓ Es rica en:
 - ❖ Frutas frescas.
 - ❖ Verduras.
 - ❖ Ensaladas.
 - ❖ Legumbres.
 - ❖ Cereales (mejor integrales).
 - ❖ Frutos secos y cacahuetes.
 - ❖ Carnes blancas.
 - ❖ Pescados (especialmente los grasos) y mariscos.
 - ❖ Aceite de oliva virgen.
 - ❖ Sofritos (salsa a base de tomate y cebolla, a menudo incluyendo el ajo y hierbas aromáticas, y hecho con aceite de oliva).



Algunos beneficios

- ✓ Reduce el riesgo de:
 - ❖ Enfermedades cardiovasculares (infartos, ictus, etc.).
 - ❖ Obesidad y sobrepeso.
 - ❖ Diabetes tipo 2.
 - ❖ Fragilidad y dependencia.
- ✓ Puede tener cierto efecto protector frente a enfermedad de Parkinson y enfermedad de Alzheimer.
- ✓ Favorece una calidad de vida mejor.

