

# DIETA MEDITERRÁNEA

## ¿En qué consiste?

✓ 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).

## ¿Cuáles son algunos de sus beneficios?

✓ Reduce el riesgo de:

- ❖ Enfermedades cardiovasculares (infartos, ictus, etc.).
- ❖ Obesidad y sobrepeso.
- ❖ Diabetes tipo 2.
- ❖ Varios tipos de cáncer.
- ❖ Fragilidad y dependencia.

✓ Puede tener cierto efecto protector frente a enfermedad de Parkinson y enfermedad de Alzheimer.

✓ Favorece una calidad de vida mejor.

*La dieta mediterránea está reconocida como Patrimonio Cultural Inmaterial por la UNESCO.*

*D. Gral. de Salud Pública. Unidad de Educación para la Salud. Extremadura, 07.09.2023.*

