



Consells de salut

Dieta mediterrània

Plan General de Actividades Preventivas
de la Seguridad Social 2014



Sabies que...?

- ✓ Va ser declarada Patrimoni Cultural Immaterial de la Humanitat al 2010 per la UNESCO.
- ✓ Les substàncies antioxidants que aporta (fruites, verdures, fruits secs i llegums) protegeixen de l'envelliment cel·lular i la carcinogènesi.
- ✓ L'estil de vida sa que es deriva de la Dieta Mediterrània s'està imposant a tot arreu.

Quins aliments són els que constitueixen la base d'aquesta dieta?

Fonamentalment pa, pasta, oli d'oliva cru, hortalisses, fruites, fruits secs, llegums, peix, aus de corral, lactis i ous.

Recomanacions sobre hàbits alimentaris

- Procura prendre diàriament verdures, cereals, pa i fruita fresca. També llet i els seus derivats (preferiblement desnatats).
- Menja peix 3-4 vegades per setmana i modera el consum de carns i els seus derivats.
- Consumeix llegums al menys dues vegades per setmana.
- Posa all, ceba, vinagre, llimona, herbes aromàtiques, etc. per amanir els teus aliments en comptes de sal.
- Consumeix diàriament al menys 1,5 l. diària i evita begudes alcohòliques.