

## DIETA MEDITERRÁNEA

### Conclusiones

- Tomar de forma abundante y diariamente verduras, cereales, pan y patatas
- Tomar fruta fresca
- Tomar legumbres al menos dos veces por semana
- Preferir alimentos frescos
- Tomar diariamente leche, yogures y quesos bajos en grasa
- Tomar pescado 3 ó 4 veces por semana
- Preferir carne magra
- Usar ajo, cebolla, vinagre, limón y hierbas aromáticas, en vez de sal.
- Moderar el consumo de dulces
- Evitar bebidas alcohólicas, excepto un vaso de vino durante las comidas
- Hacer ejercicio, evitar el tabaco y dormir de 7 a 8 h.

La calidad de vida, las expectativas en cuanto salud y longevidad de los habitantes de la cuenca mediterránea es muy superior a la de los habitantes de otras regiones. Ello se ha demostrado que es consecuencia de la alimentación.

La incidencia de la arteriosclerosis, de las enfermedades cardiovasculares y de las enfermedades degenerativas es inferior a la media.

La dieta mediterránea se basa en una dieta equilibrada y variada donde predominan los alimentos obtenidos de los cultivos tradicionales de la zona, trigo, olivo y vid.

Los alimentos que constituyen la base de esta dieta son: el pan y la pasta, el aceite de oliva, el vino, las hortalizas, las frutas, los frutos secos, las legumbres, el pescado, las aves de corral, los lácteos y los huevos.

La grasa usada de forma primordial en las comidas es el aceite de oliva, lo que lleva a una alimentación saludable, caracterizada por:

- Baja en grasas saturadas
- Alta en grasas insaturadas
- Baja en proteína animal
- Rica en antioxidantes
- Rica en fibras

La gran cantidad de sustancias de antioxidantes que aporta la dieta mediterránea (frutas, frutos secos, verduras y legumbres) protegen del envejecimiento celular y de la carcinogénesis.

Del estudio de la alimentación de los habitantes de la cuenca mediterránea se extraen unas conclusiones para llevar un estilo de vida sano, que se están imponiendo en todo el mundo.