



## Consejos de salud

# Dieta Mediterránea

## ¿Sabías que...?

---

- ✓ Fue declarada Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad en 2010, por la UNESCO.
- ✓ Las sustancias antioxidantes que aporta (frutas, verduras, frutos secos, legumbres) protegen del envejecimiento celular y la carcinogénesis.
- ✓ El estilo de vida sano que se deriva de la Dieta Mediterránea se está imponiendo en todo el mundo.

## ¿Qué alimentos son los que constituyen la base de esta dieta?

Fundamentalmente pan, pasta, aceite de oliva crudo, hortalizas, frutas, frutos secos, legumbres, pescados, aves de corral, lácteos y huevos.

## Recomendaciones sobre hábitos alimentarios

- Procura tomar diariamente verduras, cereales, pan y fruta fresca. También leche y sus derivados (preferiblemente desnatados).
- Toma pescado 3-4 veces por semana y modera el consumo de carnes y sus derivados.
- Toma legumbres al menos dos veces por semana.
- Pon ajo, cebolla, vinagre, limón, hierbas aromáticas, etc. al aderezar tus alimentos en vez de sal.
- Consume al menos 1,5l de agua diaria, y evita bebidas alcohólicas.