

Las vacaciones: un buen momento para recuperar la dieta mediterránea

Temas: Prevención para llevar

Por : Isabel Cobreros. Técnico gestión del conocimiento y del entorno. Mutua Universal

Es un estilo de vida beneficioso para la salud y para el bienestar de las personas

Sabías que...

La dieta mediterránea:

- 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.

Alimentos base de esta dieta

Pirámide de la Dieta Mediterránea: un estilo de vida actual

Guía para la población adulta

Medida de la ración basada en la frugalidad y hábitos locales



Vino con moderación y respetando las costumbres



© 2010 Fundación Dieta Mediterránea



Fundación
Dieta Mediterránea

ICAF
International Commission on the
Anthropology of Food and Nutrition



Predimed
Prevention of Cardiovascular Disease
through a Mediterranean Diet

Ciiscam
International Commission on
the Anthropology of Food and Nutrition



H.M.F.
International Commission on
the Anthropology of Food and Nutrition



Los alimentos fundamentales son:

- cereales
- pasta (mejor pasta integral)
- aceite de oliva crudo
- hortalizas
- frutas
- frutos secos
- legumbres
- pescados
- aves de corral
- lácteos
- y huevos

Recomendaciones

Las principales recomendaciones sobre hábitos alimentarios son:

- Procura tomar diariamente verduras, cereales 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 1,5 litros de agua diaria, y evita bebidas alcohólicas.

Y además

La dieta mediterránea es mucho más que una simple combinación de alimentos, es todo un estilo de vida. La ingesta de alimentos típicos de temporada y tradicionales de toda la cuenca mediterránea, el clima que caracteriza a esta zona, la necesidad de socializar que tienen sus gentes, todo ello unido a la práctica de ejercicio físico, lleva a un modelo de vida saludable, avalado por los científicos

Isabel Cobreros

documentacion@mutuauniversal.net