



DIETA MEDITERRÁNEA

CONCLUSIONES

Tomar de forma abundante 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, 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 arteriosclerosis, enfermedades cardiovasculares y 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, frutas, frutos secos, legumbres, pescados, aves de corral, lácteos, y 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 ese están imponiendo en todo el mundo.