

Dieta mediterránea

LA DIETA MEDITERRANEA

Las ventajas de las Frutas

- Las frutas aportan fibra que ayuda a regular el tránsito intestinal.
- Las frutas aportan vitaminas y minerales que ayudan a fortalecer el sistema inmunológico.
- Las frutas aportan antioxidantes que ayudan a prevenir el envejecimiento prematuro.
- Las frutas aportan agua que ayuda a hidratar el cuerpo.

Las ventajas de las Verduras

- Las verduras aportan fibra que ayuda a regular el tránsito intestinal.
- Las verduras aportan vitaminas y minerales que ayudan a fortalecer el sistema inmunológico.
- Las verduras aportan antioxidantes que ayudan a prevenir el envejecimiento prematuro.
- Las verduras aportan agua que ayuda a hidratar el cuerpo.

Las ventajas de los Legumbres

- Las legumbres aportan fibra que ayuda a regular el tránsito intestinal.
- Las legumbres aportan proteínas que ayudan a fortalecer los músculos.
- Las legumbres aportan hierro que ayuda a prevenir la anemia.
- Las legumbres aportan calcio que ayuda a fortalecer los huesos.

Las ventajas de los Cereales

- Los cereales aportan fibra que ayuda a regular el tránsito intestinal.
- Los cereales aportan energía que ayuda a mantener el cuerpo activo.
- Los cereales aportan vitaminas y minerales que ayudan a fortalecer el sistema inmunológico.

Las ventajas de los Lácteos

- Los lácteos aportan calcio que ayuda a fortalecer los huesos.
- Los lácteos aportan proteínas que ayudan a fortalecer los músculos.
- Los lácteos aportan vitaminas que ayudan a fortalecer el sistema inmunológico.

Las ventajas de los Aceites

- Los aceites aportan ácidos grasos que ayudan a fortalecer el sistema cardiovascular.
- Los aceites aportan vitaminas que ayudan a fortalecer el sistema inmunológico.

Las ventajas de los Alimentos

- Los alimentos aportan nutrientes que ayudan a fortalecer el cuerpo.
- Los alimentos aportan energía que ayuda a mantener el cuerpo activo.

LA DIETA MEDITERRANEA

Dieta Mediterránea y Salud

DECÁLOGO DIETA MEDITERRÁNEA

El aceite de oliva es tu mejor amigo para acompañar ensaladas, aperitivos, guisos...



Aprovecha los alimentos frescos, típicos de tu región. Sobre todo en el caso de las frutas y verduras.



No te olvides de tomar pan, arroz, pasta y cereales todos los días.



Come muchos alimentos vegetales: frutas, verduras, legumbres y frutos secos. Consumir 5 raciones / día.



Toma productos lácteos todos los días.



Comer carne preferiblemente formando parte de platos de verduras y cereales.



Come mucho pescado (al menos dos veces por semana) y huevos entre 3 y 4 a la semana.



Aprovecha los alimentos frescos, típicos de tu región. Sobre todo en el caso de las frutas y verduras.



El agua es la bebida más refrescante y la más sana.



La mejor receta para la salud.



Una alimentación sana y variada.

Haz ejercicio todos los días: es tan importante como comer bien, además de ser divertido.



Las frutas son un alimento indispensable para nuestra buena salud.

Las ventajas de las Frutas

Pueden comerse crudas o cocidas durante todo el día; en el desayuno, merienda y postre.

Pueden prepararse de diversas maneras (jugos, en trozos, ensaladas, en postres, etc)



Tienen un sabor dulzón que es agradable para casi todos los niños.

Son fáciles de comer



Disponible todo el año, siempre habrá una fruta de estación que será rica y barata.



Posee gran cantidad de vitaminas, minerales, fibra, antioxidantes y sobre todo agua lo cual la hace ideal para los meses calurosos. Cada una de las frutas tiene propiedades particulares.



Consume frutas y hortalizas de color.

<p>blanco</p> <p>Para:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Mejorar la salud de tu corazón. - Controlar los niveles de colesterol bueno. - Disminuir la probabilidad de contraer cáncer. 	<p>verde</p> <p>Para:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Fortalecer huesos y dientes. - Mejorar tu visión. - Atenuar la probabilidad de contraer ciertos tipos de cáncer.
<p>rojo</p> <p>Para:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Mejorar la salud de tu corazón. - Fortalecer las funciones de la memoria. - Cuidar tu sistema urinario. - Disminuir la aparición de ciertos tipos de cáncer. 	<p>azul</p> <p>Para:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Fortalecer las células de nuestro cuerpo. - Cuidar tu sistema urinario. - Crecer sano. - Disminuir la aparición de ciertos tipos de cáncer.

Elas son las "guardianas" de nuestra salud.

Las ventajas de las Frutas

Las frutas son un alimento indispensable para nuestra buena salud.

Pueden comerse crudas o cocidas durante todo el día; en el desayuno, merienda y postre.

Pueden prepararse de diversas maneras (jugos, en trozos, ensaladas, en postres, etc)



Tienen un sabor dulzón que es agradable para casi todos los niños.

Son fáciles de comer



Disponible todo el año, siempre habrá una fruta de estación que será rica y barata.



Posee gran cantidad de vitaminas, minerales, fibra, antioxidantes y sobre todo agua lo cual la hace ideal para los meses calurosos. Cada una de las frutas tiene propiedades particulares.



LA DIETA MEDITERRÁNEA

La Dieta Mediterránea es un estilo de vida, no solo un patrón alimentario que combina ingredientes de la agricultura local, las recetas y formas de cocinar propias de cada lugar, las comidas compartidas, celebraciones y tradiciones, que unido a la práctica de ejercicio físico moderado pero diario favorecido por un clima benigno completan ese estilo de vida que la ciencia moderna nos invita a adoptar en beneficio de nuestra salud, haciendo de ella un excelente modelo de vida saludable.



La Dieta Mediterránea se caracteriza por la abundancia de alimentos vegetales, como pan, pasta, arroz, verduras, hortalizas, legumbres, frutas y frutos secos; el empleo de aceite de oliva como fuente principal de grasa; un consumo moderado de pescado, marisco, aves de corral, productos lácteos (yogur, quesos) y huevos; el consumo de pequeñas cantidades de carnes rojas y aportes diarios de agua consumido generalmente durante las comidas.



NATALIA GARCÍA J.
ANA HANZANO S.

