

# Campaña de hábitos saludables

## 15/ La dieta mediterránea Resumen

Durante tres capítulos hemos visto como la **dieta mediterránea** es un modelo de dieta sana, nutritiva, palatable, variada, sostenible y deliciosa. Una "nutrición óptima" con un grupo diverso de alimentos muy beneficiosos para la salud. ¡Mucha información!

Aquí te resumimos visualmente las recomendaciones de la dieta mediterránea.

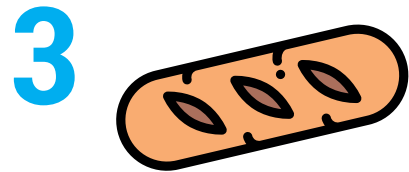
### Recomendaciones (en resumen) de dieta mediterránea



1 Utiliza el oro líquido de la gastronomía, el **aceite de oliva**.



2 Consume muchos alimentos de **origen vegetal**: frutas, verduras, legumbres, champiñones, frutos secos...



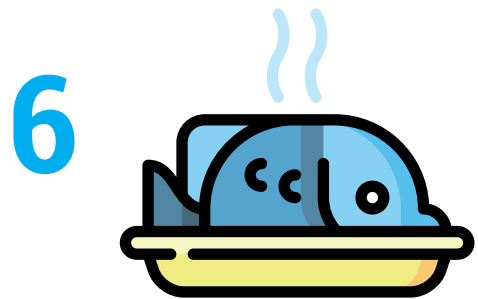
3 **Pan integral y los alimentos procedentes de cereales** (pasta, arroz y mejor sus productos integrales) deben formar parte de la alimentación diaria.



4 Los alimentos más adecuados son los poco procesados, **frescos y de temporada**.

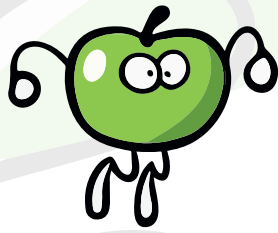


5 Consumo diaria de algún **producto lácteo** (leche, yogurt, quesos, etc...)



6 Consumir **pescado** en mayor proporción que la carne o productos cárnicos.

7



Consumo diario de **fruta fresca** y de temporada

8



La **carne** y los **productos lácteos** consumirlos ocasionalmente con moderación.

9



Pasteles, dulces y bollería industriales deben consumirse ocasionalmente. La dieta mediterránea tiene excelentes **postres y repostería casera**.

10



Realizar actividad física diariamente (**30 minutos** de actividad moderada), especialmente para aquellos que tienen profesiones sedentarias.

**¡viva la dieta mediterránea!**

En la próxima entrega hablaremos de:

**16/** Planificar un menú saludable

