

DECÁLOGO DE LA DIETA MEDITERRÁNEA

1- Consumir alimentos vegetales en abundancia: frutas, verduras, hortalizas, legumbres y frutos secos. Se recomienda consumir cinco raciones de frutas y verduras al día.

2- Los cereales: pan, pasta, arroz y sus productos integrales, son alimentos imprescindibles por su alto contenido en hidratos de carbono complejos y deben consumirse diariamente.

3- Utilizar el aceite de oliva como grasa de elección en la elaboración y preparación de todo tipo de platos.

4- Consumir pescado regularmente y huevos con moderación.

5- Consumir diariamente una cantidad moderada de productos lácteos.

6- Consumir ocasionalmente carnes rojas y a ser posible formando parte de platos a base de verduras y cereales.

7- Preferencia por alimentos poco procesados, frescos y elaborados para realzar su sabor, aroma, color y textura.

8- La fruta fresca debe ser el postre habitual, y reservar los dulces y postres para ocasiones especiales.

9- El agua es esencial en nuestra dieta.

10- Llevar una vida activa realizando ejercicio físico diariamente contribuye a mantener un peso adecuado e incrementar los beneficios de este tipo de alimentación.