



Fundación Dieta Mediterránea

Las 10 claves para seguir la Dieta Mediterránea

1. No hay nada mejor que usar el aceite de oliva en todo tipo de platos. Es uno de los tesoros más nutritivos y saludables de la Dieta Mediterránea que da un toque único de sabor a nuestros platos.
2. Cuantos más alimentos vegetales, mejor! La fruta, las verduras, las legumbres y los frutos secos están llenos de vitaminas, minerales y fibra, muy importantes para nuestra salud.
3. Cada día hay que comer pan y otros cereales como arroz y pasta. Gracias a ellos, obtenemos parte de la energía que necesitamos para todo el día. Prueba los integrales, tienen más fibra, vitaminas y minerales.
4. Come preferentemente alimentos frescos típicos de tu región. Disfrutaras de las frutas y las verduras en su mejor momento, con más sabor, vitaminas y minerales.
5. Es importante tomar productos lácteos cada día, sobre todo queso y yogur, por sus proteínas, calcio y vitaminas para crecer sanos y tener unos huesos fuertes.
6. Come carne como parte de platos de verduras y cereales, por ejemplo guisos y estofados. La carne tiene proteínas y hierro, pero tiene grasas menos saludables por eso es mejor comer poca cantidad. Los embutidos, en cantidades pequeñas y de vez en cuando, como en bocadillos.
7. Come pescado al menos dos veces a la semana, nos aporta grasas muy saludables que ayudan a tener el corazón sano. Come entre tres y cuatro huevos a la semana, un alimento riquísimo en proteínas, grasas y muchas vitaminas y minerales.
8. Tu postre habitual debe ser la fruta, de la que existe una gran variedad. Es un alimento sabroso y contiene vitaminas y minerales. Deja los dulces y pasteles para ocasiones especiales.
9. El agua es la bebida más refrescante y la más sana. Es importantísima y necesaria para nuestro cuerpo. Bebe cada día entre 6 y 8 vasos.
10. Haz ejercicio todos los días, es tan importante como comer bien y además es divertido! La actividad física favorece la salud!