

# La Dieta Mediterránea



¿en qué consiste la dieta mediterránea?

**La dieta mediterránea consiste en un estilo de vida basado en una dieta equilibrada y variada en la que predominan los alimentos obtenidos de los cultivos tradicionales de esta zona geográfica bañada por el mediterráneo: el trigo, el olivo y la viña.**

# ¿Qué alimentos incluye?

**Cereales, Fruta y Verdura, Un litro y medio de agua diariamente, Un vaso de leche o dos yogures, Una cucharada sopera de aceite de oliva virgen extra, Aderezos como ajo y cebolla y una copa de vino diaria para las mujeres y dos para los hombres.**

# Ventajas y desventajas de la dieta mediterránea

## Ventajas:

Desacelera el envejecimiento.

Combate la obesidad.

Incrementa el colesterol bueno.

Reduce los síntomas de la menopausia.

## Desventajas:

Carne limitada.

Tamaño de las porciones.

Pérdida de calcio.

Requiere tiempo.

**Algunos  
datos  
curiosos**



**La dieta mediterránea está en la Lista de Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad de la UNESCO. No nos extraña nada de nada...**



**El ajo, que es el complemento imprescindible de la cocina mediterránea, reduce el colesterol y combate la hipertensión a que contiene Nutrientes y vitaminas esenciales para nuestro organismo.**



Consumir  
legumbres  
regularmente  
reduce la  
hipertensión y  
mejora el control  
de los niveles de  
azúcar en sangre.





Investigaciones demuestran que si comes habitualmente tomates tienes menos riesgo de sufrir derrames.



Las uvas ayudan a proteger la piel de los rayos ultravioleta del sol. Comer uvas es esencial en verano.