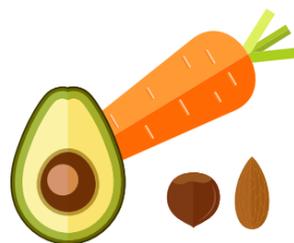


DIETA MEDITERRÁNEA



ACEITE DE OLIVA

Utilizar **aceite de oliva** virgen extra como fuente principal de grasa.



ORIGEN VEGETAL

Consumir en abundancia **alimentos de origen vegetal**: frutas, verduras, hortalizas, legumbres y frutos secos.



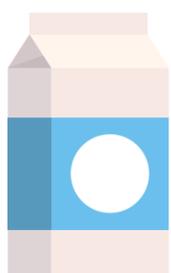
CEREALES INTEGRALES

Consumir alimentos procedentes de **cereales integrales**.



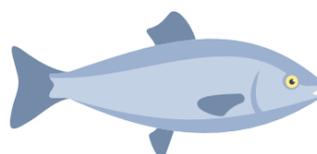
PRODUCTOS FRESCOS

Consumir alimentos sin procesar, **productos frescos**, de cercanía y de temporada por su mayor aporte de nutrientes.



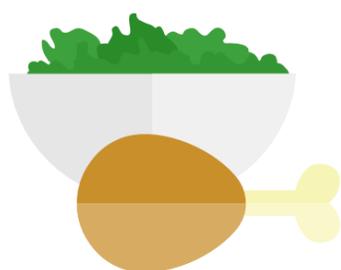
LÁCTEOS

Consumo moderado de **lácteos** como fuente de calcio y preferentemente fermentados (yogur).



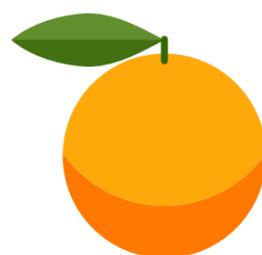
ABUNDANTE PESCADO

Consumir **pescado** en abundancia, azul dos veces por semana.



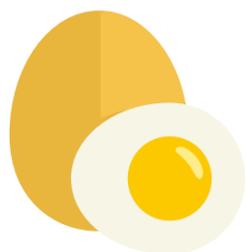
CARNE

Consumo de **carne con moderación**, preferentemente blancas y formando parte de recetas que las combinen con verduras o legumbres.



FRUTA FRESCA

Fruta fresca como postre o a media mañana o media tarde, de temporada y de proximidad.



HUEVOS

Consumo de **huevos** (4 raciones por semana).



AGUA

Agua como principal bebida, fundamental para nuestra hidratación.

Seguir este patrón de dieta, junto con la práctica de actividad física diaria y una buena gestión emocional son nuestros mejores aliados para conseguir una buena salud.