

decálogo del modelo de alimentación mediterránea

- 1 Utilizar el aceite de oliva como principal grasa de adición.
- 2 Consumir alimentos de origen vegetal en abundancia: frutas, verduras, legumbres y frutos secos. Las verduras, hortalizas y frutas son la principal fuente de vitaminas, minerales y fibra de nuestra dieta, y nos aportan al mismo tiempo una gran cantidad de agua. Es fundamental consumir 5 raciones de fruta y verdura a diario.
- 3 El pan y los alimentos procedentes de cereales (pasta, arroz y especialmente sus productos integrales) deberían formar parte de la alimentación diaria por su composición rica en carbohidratos. Hay que tener en cuenta que sus productos integrales nos aportan más fibra.
- 4 Los alimentos frescos y de temporada son los más adecuados. En el caso de las frutas y verduras, nos permite consumirlas en su mejor momento, tanto a nivel de aportación de nutrientes como por su aroma y sabor.
- 5 Consumir diariamente productos lácteos, principalmente leche, yogur y quesos.

Se recomienda el consumo de carne magra (dos raciones a la semana) ya que es fuente de proteínas de alta calidad. El consumo de carne roja y carne procesada debe de ser moderado tanto en cantidad como en frecuencia.

Consumir pescado y huevos. Se recomienda el consumo de pescado azul dos o más veces a la semana. Los huevos contienen proteínas de muy buena calidad. Su consumo de dos a cuatro veces por semana es una buena frecuencia.

La fruta fresca es el postre habitual. Las frutas aportan color y sabor a nuestra alimentación diaria y son buena alternativa a media mañana y como merienda. Los dulces y pasteles deberían consumirse ocasionalmente.

¡Hidrátate!, es importante. El agua es la bebida por excelencia en el Mediterráneo. Debes tomar entre 1,5 l y 2 l al día.

Realizar actividad física todos los días, al menos 30-45 minutos de manera moderada y activa.

gastrobús mediterráneo



2019

- Murcia (abril)
- Alicante (mayo)
- Valencia (junio)

2019

- Lleida (julio)
- Zaragoza (agosto)
- Cantabria (septiembre)
- Almería (octubre)