escola de salut

CÀPSULA DE SALUT Nº 4

Piràmide de dieta mediterrània

La proporció d'aliments per mantenir una dieta equilibrada el molt important.

La dieta mediterrània aporta molts beneficis per a la salut. La nostra esperança de vida és una de les més elevades del món i s'ha demostrat que aquest tipus de dieta contribueix a augmentar-la. Fins i tot està relacionada amb la longitud dels telòmers, una porció del nostre ADN que s'associa amb l'envelliment. Per tant amb aquest tipus de dieta, podem retardar el nostre envelliment i reduir el risc cardiovascular.

Una dieta saludable, ha de contenir suficients aliments frescos d'origen vegetal com: fruites, verdures, cereals, llegums, hortalisses que ens aportin la quantitat de minerals i vitamines necessaris pel correcte funcionament del nostre cos i la salut.

Mira aquesta piràmide i reflexiona que pots modificar perquè la teva dieta sigui més saludable. Ah! no oblidis fer exercici moderat i beure suficient aigua!

escola de salut

CAPSULA DE SALUD Nº 4

Pirámide de dieta mediterránea

La proporción de alimentos para mantener una dieta equilibrada el muy importante**.**

La dieta mediterránea aporta muchos beneficios para la salud. Nuestra esperanza de vida es una de las más elevadas del mundo y se ha demostrado que este tipo de dieta contribuye a aumentarla. Incluso está relacionada con la longitud de los telómeros, una porción de nuestros cromosomas que se asocia con el envejecimiento. Por tanto con este tipo de dieta podemos reducir nuestro envejecimiento a demás de reducir el riesgo cardiovascular.

Una dieta saludable, debe contener suficientes alimentos frescos de origen vegetal como: frutas, verduras, cereales, legumbres, hortalizas... que nos aseguren la cantidad de minerales y vitaminas presentes en ellos y necesarios para nuestro correcto funcionamiento y salud.

Mira esta pirámide y reflexiona que puedes modificar para que tu dieta sea más saludable. ¡Y no olvides hacer ejercicio moderado y beber suficiente agua!