CODiNuCoVa
Colegio Oficial de Dietistas-Nutricionistas de la Comunitat Valenciana

GENERALITAT VALENCIANA
Conselleria de Sanidad

Día mundial

de la Dieta Mediterránea



¿Qué es la Dieta Mediterránea?

Mucho más que una forma de comer: **un estilo de vida saludable, sabroso y sostenible.**

Se basa en alimentos frescos de proximidad, llenos de sabor, cocinados de forma sencilla y tradicional. Una cocina sencilla y una forma de entender la alimentación vinculada al territorio y a la convivencia.



SE CARACTERIZA POR EL CONSUMO DE
Verduras, hortalizas, frutas, legumbres, cereales integrales, frutos secos y semillas

CONSUMO REGULAR DE
Pescado, marisco, huevos, lácteos y carnes magras

LA GRASA PRINCIPAL
Aceite de oliva virgen extra

COCINADO CON
Hierbas aromáticas y especias

¿Sabes qué son las *Blue Zones*?

Son regiones del mundo donde la población disfruta de mayor longevidad. Su estilo de vida, basado en actividad física regular y un ritmo de vida menos estresante, se asocia con una longevidad notable y una mejor calidad de vida.

Cerdeña · Icaria

> "Dentro de este estilo de vida, hasta la fecha, el patrón mediterráneo es considerado el único modelo dietético con evidencia consistente de prolongar la esperanza de vida.
>
> Además, un mayor grado de adhesión a este patrón se asocia con una menor comorbilidad y una mejor salud metabólica, favoreciendo el envejecimiento saludable.



Beneficios de la Dieta Mediterránea

- Mejor salud cardiovascular
- Mejor salud metabólica
- Aumento de la esperanza de vida
- Cuida de la salud emocional
- Uso eficiente de los recursos naturales
- Reducción del impacto ambiental
- Protección de la biodiversidad y del ecosistema
- Contribuye al cumplimiento de 11 ODS

¿Tu patrón alimentario es mediterráneo?

¡Compruébalo con 14 sencillas preguntas!

Llévame al cuestionario →

Escanea y empieza

Si tu puntuación no ha sido muy alta...

¡Mediterranízate!

El decálogo de la Dieta Mediterránea*

01 · Aceite de oliva.
Úsalo como principal grasa de adición.

02 · Vegetales en abundancia.
Frutas, verduras, hortalizas, legumbres, frutos secos y semillas.

03 · Cereales integrales.
Pan, pasta, arroz y otros cereales, mejor integrales.

04 · Fresco y de temporada.
Elige alimentos locales, variados y de temporada.

05 · Consumo de lácteos.
Principalmente yogurt y quesos naturales.

06 · Carne con moderación.
Prioriza el consumo de carne blanca y la carne roja en mínima cantidad.

07 · Pescado y huevos.
Consume pescado en abundancia y huevos con moderación.

08 · Fruta cada día.
Aprovecha la variedad y riqueza de la fruta fresca.

09 · Agua.
La mejor opción para hidratarte en tu día a día.

10 · Muévete cada día.
Mantén un estilo de vida activo adaptado a tus posibilidades.

*Fuente: Fundación Dieta Mediterránea" (https://dietamediterranea.com/)

Y recuerda...

Si tienes dificultades para adherirte a este patrón

Un dietista-nutricionista puede ayudarte a adoptar y mantener un patrón alimentario saludable y mediterráneo.

Encuentra a tu dietista-nutricionista →

Escanea y encuentra tu D-N