

Nuestros fundamentos.

La dieta mediterránea

¿Por qué la dieta mediterránea y no otra?

La dieta mediterránea es aquella que, durante siglos, han seguido los pobladores de los países bañados por el mar Mediterráneo y Portugal y que ha llegado hasta nuestros días unida a un conjunto de tradiciones culturales que marcan un estilo saludable de vida. Es la dieta que se ha utilizado tradicionalmente en nuestras familias y entorno.

Sus pilares básicos son 3

- 1.- Alto porcentaje de alimentos de origen vegetal (frutas, verduras, legumbres, frutos secos, cereales y productos derivados como el pan y la grasa protagonista de la dieta, el aceite de oliva.*
- 2.- Alimentos proteínicos, la carne, el pescado, los huevos, o los lácteos y sus derivados.*
- 3.- Vida cotidiana activa y dedicar al menos 30 minutos diarios a la actividad física. No tiene por qué ser una actividad alta, simplemente caminar de manera continuada ya es beneficioso a largo plazo para nuestro organismo.*

Para saber la cantidad de alimentos que debemos tomar, debemos basarnos en la famosa Pirámide de la Dieta Mediterránea, con los alimentos de mayor consumo en la base, y los alimentos de menor consumo a medida que nos acercamos a la cúspide, así llevaremos una alimentación equilibrada

