



Nombre: Cinthya Michelle González Rojas

Profesor: Daniela Rodríguez Martínez

Materia: introducción a la nutrición

Grado: 1

Grupo:

Viernes 13 de noviembre de 2020

## Dieta mediterránea

La dieta mediterránea tiene menos carnes y carbohidratos que una dieta estadounidense típica tiene más alimentos a base de vegetales y grasa monoinsaturada.

La dieta mediterránea puede llevar a niveles de azúcar en sangre más estables, colesterol y triglicéridos más bajos y a un riesgo menor de desarrollar enfermedades cardíacas y otros problemas de salud.

Las propiedades beneficiosas para la salud de este patrón alimentario se puede destacar el tipo de grasa que lo caracteriza (aceite de oliva, pescado y frutos secos), las proporciones en los nutrientes principales que guardan sus recetas (cereales y vegetales como base de los platos y carnes o similares como “guarnición”) y la riqueza en micronutrientes que contiene, fruto de la utilización de verduras de temporada, hierbas aromáticas y condimentos.

### ALIMENTOS QUE SE DEBEN INGERIR A DIARIO

- Cereales
- Fruta y verdura
- Litro y medio de agua diario
- Un vaso de leche y dos yogures
- Una cuchara sopera de aceite de oliva
- Aderezos de cebolla y ajo crudos

### BENEFICIOS DE LA DIETA MEDITERRÁNEA

\* Evita la obesidad y las enfermedades cardiovasculares.

\* Es aliada de la diabetes.

\* Evita el envejecimiento prematuro de las células.

\* Previene la aparición de cáncer de mama y colon.

\* La ingesta moderada de vino también evita las enfermedades cardiovasculares