

# LA DIETA MEDITERRÀNIA



Al llarg dels segles, els pobles de la Mediterrània han perfeccionat l'art de viure. La seva gastronomia creativa, variada i excel·lent, fonamentada sobre una combinació de productes típics de la regió Mediterrània, com són els cereals, el peix, les carns, la fruita i les verdures, és admirada arreu del món i, a més a més, constitueix una de les dietes més sanes i equilibrades.

## Sabies què?

L'oli d'oliva és el producte més emblemàtic de la dieta i la gastronomia mediterrània, així com un dels seus pilars fonamentals, juntament amb el blat i la vinya. Els beneficis que el seu ús aporta a la salut estan ben provats en la prevenció de moltes malalties i avalats per la comunitat científica internacional.

## Coses de fàcils de fer:

Aprèn les 10 claus de la Dieta Mediterrània, ja veuràs que bé et sents!

- 1-L'oli d'oliva és el teu millor amic per acompanyar amanides, quisats, aperitius...
- 2-Menja molts aliments vegetals. Consumeix en abundància: fruita, verdura, llegums i fruits secs.
- 3-No t'oblidis de prendre: pa, arròs, pasta i cereals tots els dies.
- 4-Aprofita els aliments frescos, típics de la teva regió sobretot en el cas de les fruites i verdures, ens permet consumir-les en el seu millor moment.
- 5-Pren productes làctics tot els dies: llet, iogurts, formatge... mantindràs els teus ossos forts.
- 6-Menja carn preferiblement formant part de plats de verdures i cereals. Els embotits en quantitats petites i de tant en tant.
- 7-Menja molt de peix i així ajudaràs al teu cor. Els ous els has de prendre amb moderació.
- 8-Les fruites han de ser les teves postres habituals són molt bones i n'hi ha moltes per escollir, de dolços i pastissos només de tant en tant.
- 9-L'aigua és la beguda per excel·lència del Mediterrani. És la beguda més refrescant i més sana. N'has de beure de 6 a 8 gotes diaris.
- 10-Fes exercici tots els dies és tan important com menjar bé, a més de divertit.