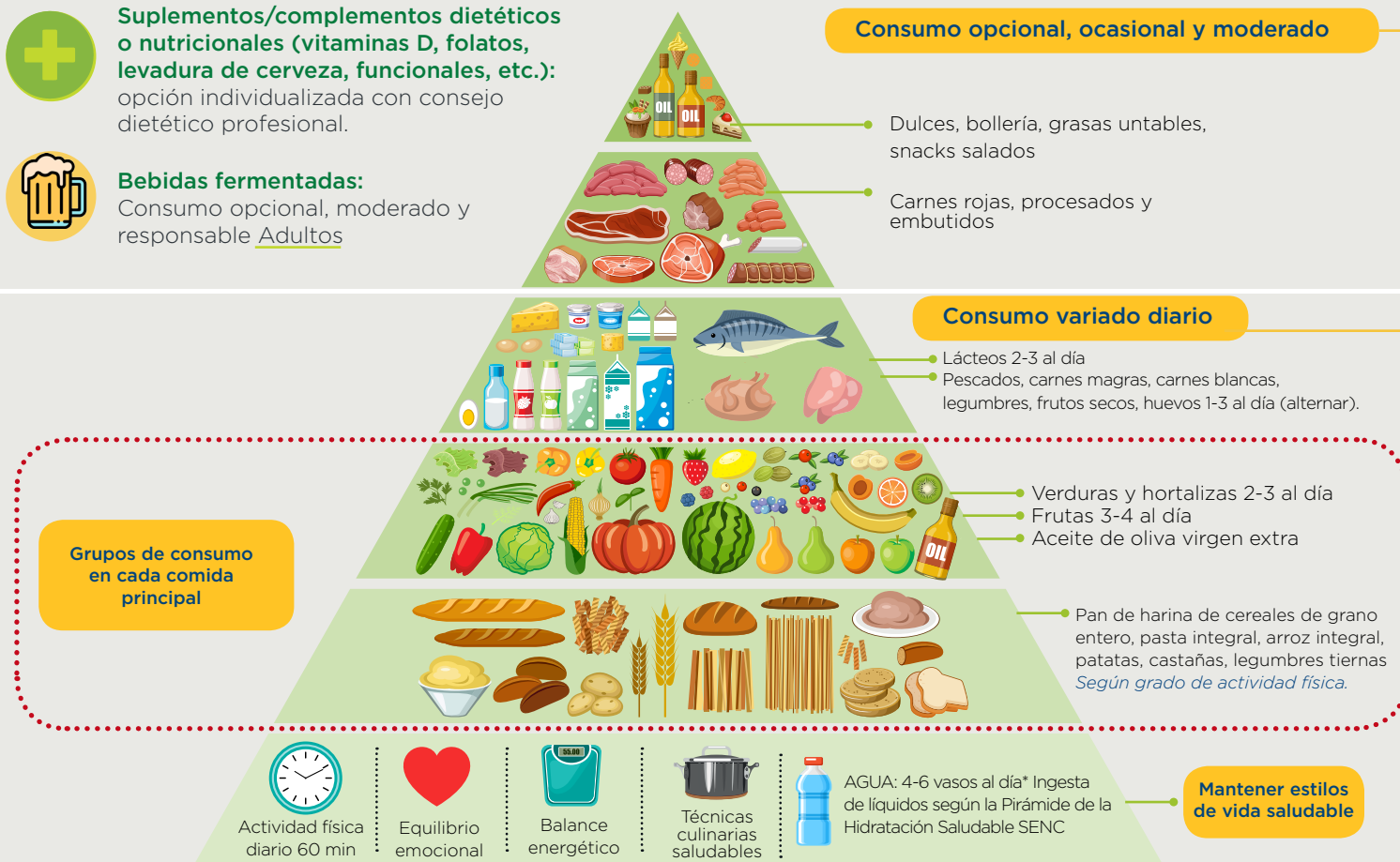


Beneficios de la dieta mediterránea

La dieta mediterránea es una forma de alimentación basada principalmente en: **Alto consumo de grasas en especial (aceite de oliva)**; Elevado consumo de cereales integrales, fruta, verdura, legumbres, frutos secos, pescado, carne blanca y productos lácteos, en forma de yogur desnatado o queso fresco.



Características de la dieta mediterránea:

- Rica en Antioxidantes: tales como vitamina C, vitamina E, β -caroteno, glutatión, licopeno, polifenoles y folatos.
- Alta en fibra y ácido fólico.
- Buena fuente de ácidos grasos mono y poliinsaturados.
- Fuente de vitaminas y minerales: tales como arginina, magnesio, cobre, potasio, fósforo, selenio, vitamina E.
- Contenido alto en proteína, bajo contenido en grasa e hidratos de carbono simples.

Entre los **múltiples beneficios** que nos ofrece esta dieta encontramos como principales:

- Menor riesgo cardiovascular.
- Disminución en algunos tipos de cáncer.
- Disminución en defectos del tubo neural y cataratas.
- Disminución de la presión arterial
- Reducción del daño oxidativo a nivel celular.
- Menor incidencia de enfermedades crónicas.
- Mantiene valores normales de glucosa en sangre.
- Reduce niveles de colesterol y triglicéridos.



Para nosotros es muy importante
tu opinión, **iEscríbenos!**

bewell@mx.lockton.com

