



Frutas y verduras frescas

Frescas, de estación.
Km 0 de pequeños productores de su localidad.



Aceite de Oliva

Rico en omega 9
Compete con la vía del ácido
araquidónico constituyéndose en un
antiinflamatorio natural.



Buenas grasas

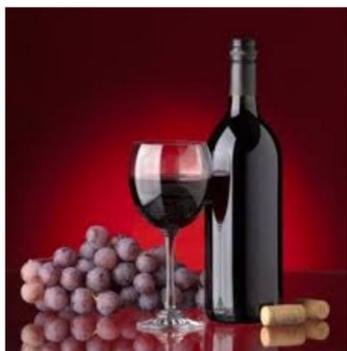
Es una dieta algo alta en grasas pero con predominio
de ácidos grasos cadena mediana-corta, omega 9 y
omega 3.

"Buenas grasas"

Se asocia con menos Sme. metabólico y mejor
distribución de grasa (menos grasa abdominal)

Dieta Mediterránea

Se asocia con mayor longevidad,
mejor salud cardiovascular
y menos cáncer.



El vino tinto y la costumbre de compartir la mesa en familia son típicos de la dieta mediterránea.

La uva y el vino tinto son ricos en resveratrol, un potente antioxidante, con efectos beneficiosos para la salud cardiovascular y con propiedades anti-aging.
Puedes obtener este compuesto a partir de un puñado de uvas.



Fiambres

Queso y jamón ibérico
El jamón ibérico es rico en omega 9, buenas
proteínas, hierro y bajo en sal

Debido lo poco accesible del jamón ibérico
puedes reemplazarlo por jamón crudo común.

Siempre es mejor que el cocido. Ten en
cuenta que tiene mucha sal y las grasas no
son omega 9 en este caso.



Frutos secos y legumbres

Nueces, almendras, maníes.
También cereales y panes.
Si eres mayor de 40 y o sedentario
este último punto lo obviamos.



Carnes blancas

pollo y pescados