

LOS 10 PILARES DE LA DIETA MEDITERRÁNEA, *una poderosa aliada para prevenir el Alzheimer*

1

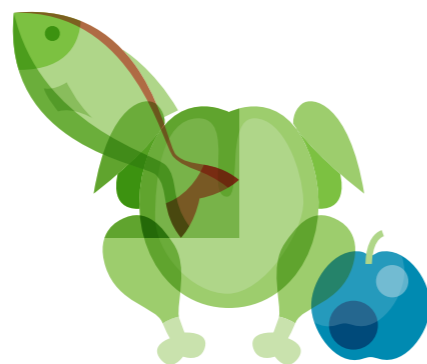
Aceite de oliva virgen extra



Tiene muchísimas propiedades beneficiosas para la salud. Ideal para ensaladas, y como grasa principal para cocinar.

2

Alimentos frescos



Es importante consumir alimentos de temporada, lo más frescos posible y poco procesados.

3

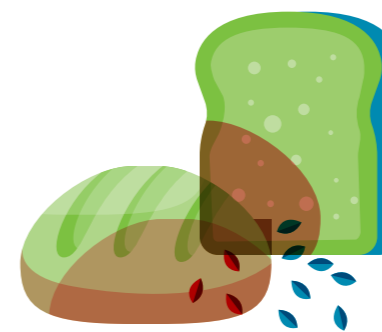
Vegetales, en abundancia



Se recomienda 2 raciones al día de verdura, 3 raciones al día de fruta, 3 ó 4 veces a la semana legumbres y entre 3 y 7 veces a la semana frutos secos.

4

Pan y cereales



Preferiblemente integrales, se recomienda consumirlos diariamente por su aportación energética.

5

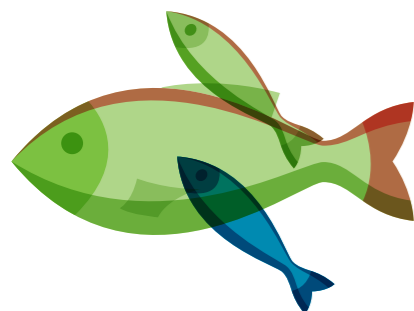
Leche y derivados



Deberíamos consumir a diario productos lácteos como la leche, queso y yogures, preferentemente bajos en grasa, desnatados o semidesnatados.

6

El pescado, otro imprescindible



Deberíamos comerlo 3 veces por semana, intentando que 1 ó 2 raciones sean de pescado azul.

7

Agua, fuente de vida



Es una bebida fundamental, y es importante consumir diariamente entre 1,5 y 2 litros, sea en vasos de agua, en infusiones (sin azúcar) o en caldos bajos en grasa.

8

Sofritos y especias



Los sofritos de tomate, ajo, puerro o cebolla son recomendables, especialmente acompañados de verduras, pasta o arroces, al menos 2 veces a la semana.

9

Evitar las frituras



Debemos limitar al máximo las frituras y los rebozados y optar por hervir, cocinar al vapor, al horno, a la plancha o a la brasa.

10

Alimentos y cocciones limitadas



Es importante minimizar el consumo de sal y grasas, bebidas alcohólicas, embutidos y carne roja, o bollería industrial, entre otros.