

COMPONENTES ESENCIALES DE LA DIETA MEDITERRÁNEA

ALIMENTOS ESENCIALES



Mejora: Sistema inmunológico, la circulación y la función digestiva
Controla: El colesterol y la diabetes
Combate: El estreñimiento
Es una fuente rica en Vitaminas A,D, E y K
Previene: Aparición de distintos tipos de cáncer



Previene: Enfermedades del sistema digestivo
Cuida: Salud de nuestro corazón
Refuerza: Sistema inmunitario
Mejora: Sistema óseo
Son una fuente rica en vitaminas A,C y ácido fólico



Buena fuente de fibra, vitaminas y minerales, como folatos, vitamina E y selenio
Ayuda: Mejorar el tránsito intestinal
Reduce: Niveles de azúcares y de colesterol
Cuida: La flora intestinal



Previenen: Enfermedades cardiovasculares y neurodegenerativas,
Refuerzan: Sistema inmunitario
Mejoran: Tránsito intestinal
Proporcionan: Importante aporte vitamínico (vitaminas A, C, B1, B2, B6, ácido fólico)



Ayuda: Formación de glóbulos rojos y sistema nervioso
Contiene: Aminoácidos esenciales
Mejora: Sistema óseo
Gran aporte de vitaminas B,B12, B1, B2, B3, B5, B6, D y E, minerales (zinc, fósforo, potasio, selenio o hierro) y proteínas



Proporciona: Grasas saludables como Omega-3
Ayuda: Proteger el corazón y el sistema circulatorio
Fuente de vitaminas A, D, E B1, B2, B3, B12 y minerales como calcio, fósforo, hierro, potasio, sodio, selenio, magnesio y yodo

PROPUESTA DE MENÚ DIETA MEDITERRÁNEA

Desayuno

Café con leche - Mini bocadillo de atún

Almuerzo

Yogur natural - Almendras

Comida

Alcachofas al horno rellenas de champiñones
Sepia al ajillo con ensalada de escarola
Fresas

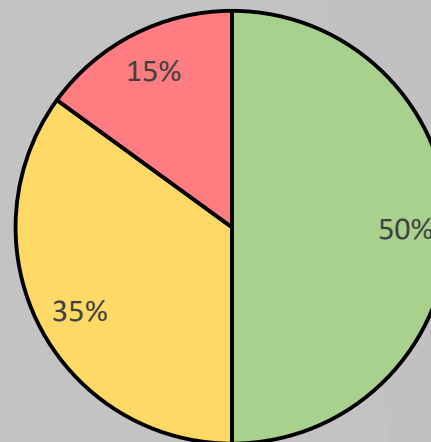
Merienda

Tostada con crema de zanahoria

Cena

Crepes de brócoli y queso
Revuelto de endivias con zanahoria
Cuajada

DISTRIBUCIÓN DIETA MEDITERRÁNEA



- Hidratos de carbono
- Grasas o lípidos
- Proteínas