

# DECÁLOGO DE ALIMENTACIÓN Y ESTILO DE VIDA SALUDABLE MEDITERRÁNEO



**1.**  
Consume + alimentos de origen vegetal: frutas, verduras, legumbres y frutos secos



**3.**  
Sustituye el pan blanco, el arroz y la pasta refinados por su versión integral



**5.**  
Consume preferentemente pescado, carnes magras y huevos en lugar de carnes rojas y/o procesadas



**7.**  
+ Alimentos frescos, locales y de temporada.  
– ultra procesados. Limita el consumo de platos preparados y cocina con alimentos de nuestra tierra



**9.**  
+ Actividad física diaria (150 minutos / semana de ejercicio físico)  
+ horas de sueño reparador  
– sedentarismo



**2.**  
Utiliza aceite de oliva virgen extra para cocinar y aliñar, en lugar de otros aceites y grasas



**4.**  
Incorpora lácteos cada día: en especial leche, leche fermentada o yogur sin azúcares añadidos



**6.**  
Bebe agua para hidratarte y evita las bebidas azucaradas y zumos



**8.**  
Evita el alcohol, fumar o cualquier otro hábito tóxico



**10.**  
Come al menos una comida en familia y disfruta de la alimentación como un acto social

**Confía en el dietista-Nutricionista colegiado,  
el profesional sanitario experto en nutrición y alimentación**