

DIETA MEDITERRÁNEA



O mellor exemplo de referencia de dieta equilibrada é a dieta mediterránea, considerada a dieta recomendable para levar unha alimentación saúdable; nela abundan os seguintes alimentos:

- **Aceite de oliva:** O aceite de oliva contén ácidos graxos insaturadas de orixe vexetal, beneficiosos para unha boa saúde cardiovascular.
- **Cereais integrais:** Os cereais son ricos en glícidos complexos, más saudables que os sinxelos, como o azucré.
- **Legumes:** as legumes subministran un aporte equilibrado de nutrientes e fibra alimentaria. Tamén conteñen proteínas de orixe vexetal.
- **Peixe:** O peixe constitúe unha importante fonte proteica con menos colesterol que a carne.
- **Verduras e froitas frescas:** As verduras e froitas son moi ricas en vitaminas, sales minerais e fibra.

Entre os numerosos beneficios da dieta mediterránea, podemos citar o seu carácter preventivo das enfermedades cardiovasculares provocadas por un exceso, así como o estrinximento (ou dificultade para evacuar as feces), o cancro de colon e a obesidade, por outra parte, a gran variedade dos pratos que ofrece constitúe un dos principais atractivos desta dieta desde o punto de vista culinario.

Libro de referencia: Libro de Bioloxía e Xeoloxía, Oxford Education 3º ESO.