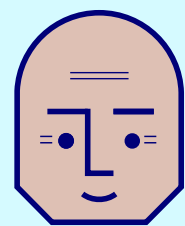


10 beneficios de la dieta mediterránea para la salud

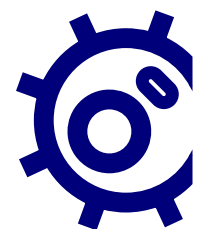
1 Mejora la esperanza de vida

Reduce en un 9 % la mortalidad general y el riesgo de mortalidad en personas con sobrepeso u obesidad.



2 Reduce el envejecimiento prematuro de las células

La capacidad antioxidante de la dieta puede ayudar a combatir el estrés celular y conservar la longitud de los telómeros.



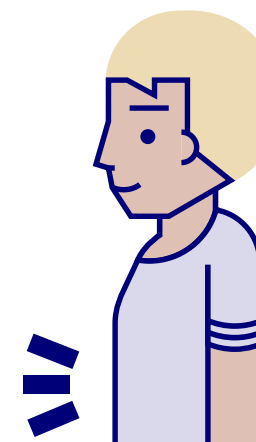
3 Puede prevenir las enfermedades cardiovasculares

Gracias al bajo contenido en grasas saturadas y al elevado contenido en grasas saludables, como el aceite de oliva.



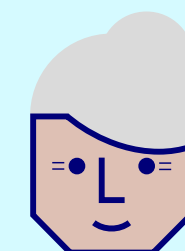
4 Reduce la obesidad y el síndrome metabólico en personas sanas o en riesgo

La dieta mediterránea contribuye a reducir los niveles de colesterol y triglicéridos en la sangre.



5 Tiene un efecto protector contra las enfermedades asociadas a la edad

Como las patologías neurodegenerativas y el deterioro cognitivo.



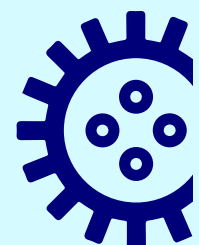
6 Disminuye la incidencia de diabetes de tipo 2

Una alimentación rica en hidratos de carbono y aceite de oliva hace que los niveles de glucosa de nuestro cuerpo se regulen.



7 Es beneficiosa para el sistema inmunitario

Por sus micronutrientes, como las vitaminas (D, B, C), los minerales (selenio, magnesio) y el omega-3 del pescado.



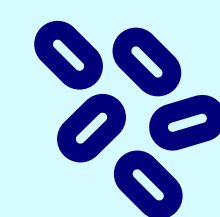
8 Mejora la salud de los huesos

Tiene un papel clave en el mantenimiento de la masa ósea y la prevención de fracturas óseas.



9 Ayuda a mantener equilibrada la microbiota intestinal

Gracias al elevado contenido de fibra de los alimentos y la presencia de probióticos naturales.



10 Contribuye al bienestar físico

Consumir alimentos de base vegetal de temporada, frescos y poco procesados y practicar ejercicio físico contribuyen a un estilo de vida saludable.

