

# TU SALUD ES LO PRIMERO

Julio 2021



## BENEFICIOS DE LA DIETA MEDITERRÁNEA



### 1 APORTA LOS NUTRIENTES NECESARIOS

En las proporciones y cantidades adecuadas. Por ejemplo, aporta mucha fibra o antioxidantes. Y menos grasas saturadas y compuestos potencialmente cancerígenos.



### 2 BUEN FUNCIONAMIENTO DEL ORGANISMO

Favorece que el organismo funcione correctamente, y la persona pueda llevar a cabo una actividad física en función de la edad y el trabajo que desarrolle.



### 3 PERMITE MANTENER UN PESO SALUDABLE

Y prevenir enfermedades como el cáncer. También enfermedades cardiovasculares, especialmente de infarto de miocardio.

## ¿POR QUÉ LA DIETA MEDITERRÁNEA ES LA MÁS SALUDABLE?

La dieta mediterránea es un legado de salud que heredamos de nuestros abuelos, y que debemos proteger como un tesoro. Según numerosos estudios, es una de las **mejores para reducir el riesgo de cáncer y otras enfermedades**, por su equilibrio a la hora de distribuir las comidas y los alimentos. También se ha demostrado que la dieta mediterránea tiene muchos otros beneficios para la salud, como a la hora de mantener un peso adecuado.

Hoy te recordamos todas las **bondades de esta dieta** para la prevención del cáncer.

[¡Sigue leyendo!](#)