

SALUD ALIMENTARIA.

LA IMPORTANCIA DE UNA DIETA MEDITERRANEA EN LA PREVENCIÓN DE CIERTAS ENFERMEDADES.

AUTORAS: MARIA LUISA VICENTE SANCHEZ. Enfermera. Hospital Torrecardenas.

ROCIO VIZCAINO SEGURA. Enfermera. Hospital de Poniente.

RAQUEL SOLA DIAZ. Enfermera. Hospital Torrecardenas.

INTRODUCCION:

La dieta mediterránea es una forma de alimentación basada en un alto consumo de cereales, fruta, verduras, hortalizas y legumbres incluyendo el pescado y el aceite de oliva como principal fuente de grasas y un bajo consumo de carnes y grasas saturadas.

OBJETIVOS:

Dar a conocer la importancia de una alimentación correcta, variada y completa, una dieta equilibrada, cuyo modelo mas reconocido es la dieta mediterránea.

METODO:

Se realizo una búsqueda bibliográfica en la base de datos CUIDEN y MEDLINE en los últimos 5 años.

RESULTADO:

Una alimentación correcta previene de enfermedades; hipertensión, obesidad, diabetes, enfermedades cardiovasculares, trastornos de la conducta alimentaria e incluso ciertos tipos de cáncer que se relacionan con una alimentación desequilibrada.

Dieta mediterránea mejora.

Patrón lipídico.

Trombosis, oxidación.

Función endotelial.

Inflamación.

Resistencia a la insulina

CONCLUSIONES:

Hoy día la dieta mediterránea es reconocida y valorada por todo el mundo por sus demostrados beneficios sobre la salud y la enfermedad. Actualmente la OMS recomienda adoptar una dieta mediterránea por ser sinónimo de dieta saludable.

PIRAMIDE ALIMENTARIA.



BIBLIOGRAFIA:

- F.Marquez-Sandaval, M.Bullo, B.Vizmanes, P.Casas-Agustench, J.Salas-Salvado. Un patrón de alimentación saludable, la dieta mediterránea tradicional. www.didac.ehu.es/antropo. 2013.
- R.Estruch,E.Ros, J.Salas-Salvado, M.I Covas, D.Corella, F.Aros. Dieta mediterránea y la prevención de enfermedades cardiovasculares. Artic. Estrategias poblacionales.2013.