

JORNADAS *predimed*^{plus}

Alimentación y Salud en las Islas Baleares

17 de Diciembre 2015

Salón de Actos MÓDULO L PISO 2

Hospital Universitario Son Espases

16:00h **Bienvenida y estado actual del estudio**
Dora Romaguera, Investigadora Principal

16:10h **Alimentación Consciente**
Rocío Zamanillo, Dietista-Nutricionista

16:30h **El papel del DN en el sistema de salud y atención primaria**
Manuel Moñino, Coordinador reclutamiento

16:50h **Investigación Biosanitaria en Baleares**
Miguel Fiol, Director Científico del IdISPa

17:10h **Mesa Redonda: Experiencia Predimed Plus**
(coordina Dora Romaguera, Antoni Colom y Marga Morey)

18:00 **Clausura y merienda saludable**
Entrega de aceite de oliva virgen extra



Recomendaciones para seguir una dieta mediterránea hipocalórica

Utilice Aceite de Oliva Virgen Extra (AOVE) para cocinar y aliñar los alimentos
No añada azúcar a las bebidas (café, té, infusiones) o alimentos (yogur, macedonias)

Procure consumir los siguientes alimentos:

verduras y hortalizas (1 como mínimo cruda ej. ensalada) --> 2 o más raciones al día

fruta (incluyendo zumos naturales) --> 3 o más piezas al día

cereales y alimentos integrales (pan, arroz, pasta) --> 5 o más raciones a la semana

legumbres --> 3 o más raciones a la semana

pescados o mariscos (1 como mínimo de pescado azul) --> 3 o más raciones a la semana

frutos secos --> 3 o más puñaditos a la semana

Platos aderezados con sofritos de aceite de oliva, tomate, ajo y cebolla o puerros --> 2 o más veces a la semana

Limite el consumo de los siguientes alimentos:

nata, mantequilla o margarina --> MENOS de 1 cucharada sopera a la semana

bebidas azucaradas (refrescos) --> MENOS de 1 lata o vaso a la semana

carnes rojas y procesadas (hamburguesas, salchichas, jamón o embutidos) --> 1 ración o MENOS a la semana; consuma con mayor frecuencia **carnes blancas** (aves sin piel y/o conejo) que carnes rojas o embutidos

repostería (galletas, flanes, dulces, pasteles) MENOS de 3 raciones a la semana

pan, arroz, pasta refinados --> MENOS de 3 raciones a la semana

si consume vino --> 2-3 copas al día en hombres y 1-2 copas al día en mujeres

