

## **Alimentación saludable**

Unos buenos hábitos alimentarios y la actividad física ayuden a tener mejor salud.

Para tener una alimentación saludable es necesario, en primer lugar, comer mucha fruta, verduras y hortalizas. En segundo lugar, comer a menudo legumbres y frutos secos, así como priorizar el consumo de pescado en lugar de carne. En tercer lugar, es mejor utilizar aceite de oliva para cocinar y para la ensalada y, por último, beber agua para calmar la sed en lugar de otro tipo de bebidas.

Por este motivo, la dieta mediterránea se considera muy saludable y equilibrada ya que es rica en verduras, hortalizas, fruta fresca, frutos secos, legumbres, y derivados del trigo y aceite de oliva.