LAS DIETAS MÁS SANAS DEL MUNDO

Y CÓMO TE AYUDAN A VIVIR MÁS TIEMPO

La dieta mediterránea y el Washoku japonés forman parte del Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad.
UNESCO, 2014

Las regiones que siguen estas dietas tienen las más altas esperanzas de vida

Acciaroli
El pueblo al sur de Nápoles donde el 10% de los residentes tienen más de 100 años

Okinawa
La isla es el hogar del mayor porcentaje de centenarios del mundo

PROMEDIO MUNDIAL
72 AÑOS

El camino a la salud ¿Qué alimentos lo hacen posible?

Estudios muestran que estas dietas reducen el riesgo de ciertas enfermedades

Accidente cerebrovascular		Cáncer		Parkinson	
25%	22%	35%	27%	46%	50%
Mediterránea	Japonesa	Mediterránea	Japonesa	Mediterránea	Japonesa

¿Por qué es así? Dado que ambas dietas usan ingredientes muy diferentes, pero comparten muchos de los nutrientes necesarios para mantenernos sanos

Frutas y vegetales

Contenido
- Antioxidantes
- Fibra
- Potasio
- Vitamina A, B, C

Beneficios
- Ayuda a bajar de peso
- Fortalece sistema inmune
- Mejora salud coronaria

Contra
- Cáncer
- Condiciones intestinales
- Diabetes
- Enfermedad cardiovascular

Dieta mediterránea
6 porciones diarias

Dieta japonesa
5-6 porciones diarias

i Vegetales crucíferos como el brócoli y la familia del repollo contienen propiedades que ayudan a prevenir el cáncer

Trigo y granos

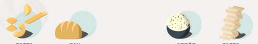
Contenido
- Fibra
- Hidratos
- Hierro
- Proteínas

Beneficios
- Ayuda a la digestión y bajar de peso
- Baja presión arterial
- Fortalece sistema inmune

Contra
- Enfermedad cardiovascular
- Cáncer

Dieta mediterránea
5 porciones diarias

Dieta japonesa
5 porciones diarias



i Los granos enteros contienen complejos carbohidratos que ayudan a prevenir un alza en los niveles de azúcar en sangre y son muy digestibles

Legumbres, semillas y frutos secos

Contenido
- Fibra
- Hierro
- Omega 3 ácidos grasos
- Vitaminas A, C, E

Beneficios
- Disminuye el colesterol
- Regula niveles de azúcar en sangre

Contra
- Cáncer
- Diabetes
- Enfermedad cardiovascular

Dieta mediterránea
3-4 porciones semanales

Dieta japonesa
5-6 porciones semanales

i Las nueces tienen alto contenido de Omega 3 que ayuda a disminuir el colesterol malo

Pescados y algas

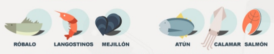
Contenido
- Omega 3 ácidos grasos
- Vitaminas A, D

Beneficios
- Ayuda a la función cerebral
- Disminuye la presión arterial

Contra
- Alzheimer
- Depresión
- Cáncer
- Enfermedad cardiovascular

Dieta mediterránea
5 porciones semanales

Dieta japonesa
1 porción diaria



i Pescados grasos como las sardinas, el salmón y el atún son ricos en ácidos Omega 3 que estimulan el funcionamiento del cerebro.

Huevos, Carnes y Lácteos

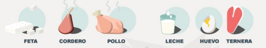
Contenido
- Calcio
- Hierro
- Proteínas
- Vitaminas A, B12

Beneficios
- Ayuda a bajar de peso
- Menor presión arterial
- Promueve la salud de los huesos
- Reduce el colesterol

Contra
- Cáncer
- Enfermades oculares
- Osteoporosis

Dieta mediterránea
Carnes rojas - 4 porciones mensuales
Áves de corral - 4 porciones mensuales
Huevos y lácteos - 2 porciones diarias

Dieta japonesa
Carnes rojas - 1 porción mensual
Áves de corral - 2 porciones semanales
Huevos y lácteos - 2 porciones diarias



i Las carnes rojas contienen grasas saturadas que aumentan el riesgo de enfermedades coronarias, por lo que deben limitarse a 4 o 5 porciones mensuales

Los favoritos

Dieta mediterránea

Dieta japonesa

Trucos de cocina

Trucos para mejorar tu nutrición diaria

Dieta mediterránea

Dieta japonesa

Organiza tus comidas en un **ambiente apacible** con familia y amigos. El estrés puede reducir tu metabolismo

Cocina con **aceite de oliva** en vez de mantequilla. Esto puede proteger en contra de enfermedades coronarias.

Practica **hara hachi bu**, el arte de comer hasta que estés 80% lleno

Cambia la cerveza por el **vino**. Está probado que una copa de vino tinto puede reducir el riesgo de enfermedades coronarias

Cambia el café por **té verde**. Es mucho más beneficioso y seguirás sintiendo el estímulo de la cafeína

Utiliza **palillos** para reducir el tamaño de cada bocado

MEDIGO

FUENTES
bmj.com/content/352/bmj.i1209
ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4488807
ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3684452/
authoritynutrition.com/5-studies-on-the-mediterranean-diet/
mayoclinic.org/healthy-lifestyle/nutrition-and-healthy-eating/in-depth/mediterranean-diet/art-20047801
blog.euromonitor.com/2015/04/washoku-vs-mediterranean-diet-italians-do-it-well-but-japanese-do-it-even-better.html
jamanetwork.com/journals/jamainternalmedicine/article-abstract/2434738
nejm.org/doi/full/10.1056/NEJMoa1200303