XI Congreso DM|27, 28 Abril'16|Barcelona

Imagem:



Idioma
Portuguese, international

Local:
Barcelona | Espanha
La dieta mediterránea tradicional uno de los patrones dietéticos más saludables del mundo, y se ha incluido en las guías nutricionales del Departamento de Agricultura del Gobierno de Estados Unidos y en las guías clínicas de las principales sociedades científicas norteamericanas y europeas como la AHA (Sociedad Americana de Cardiología), la ASA (Sociedad Americana de las Enfermedades Cerebrovasculares) y la EHS (Sociedad Europea de Cardiología), entre otras.

En el próximo Congreso de la Dieta Mediterránea que se celebrará los días 27 y 28 de abril en el marco del Salón Internacional de Alimentación y Bebidas, Alimentaria 2016 en Barcelona, se planteará como avanzar en un estilo de vida todavía más saludable.

En concreto se analizará y discutirá el siguiente decálogo:

1.El papel de las dietas personalizadas en la promoción de la salud
2. Se analizará cómo mejorar la dieta mediterránea tradicional con un mayor consumo de aceite de oliva virgen extra, cereales integrales, frutas y verduras, pescado, derivados lácteos, reduciendo la ingesta de sal y otros alimentos menos saludables y manteniendo un consumo moderado de vino.
3. Alimentos ecológicos frente a alimentos convencionales: Vale la pena pagar más.
4. Debemos consumir preferentemente alimentos de temporada. ¿Qué nos aportan los alimentos de proximidad?
5. Otras tendencias dietéticas actuales: Se analizarán las semejanzas y diferencias de la dieta mediterránea con otras dietas saludables.
6. La introducción de nuevos alimentos saludables como el cacao (chocolate), soja, café y té.
7. Alimentos del futuro.
8. Mediterranean Lifestyle: Importancia del patrón del sueño en la obesidad y la salud, los efectos de la felicidad y otros aspectos psicológicos sobre la longevidad y la relación entre actividad física, ejercicio y salud.
9. La microbiota, los gérmenes que viven en nuestro intestino determinan en gran medida nuestra salud. Se reflexionará sobre “nuestro segundo cerebro”.
10. El urbanismo saludable: Cómo el entorno urbanístico determina nuestra salud y cómo mejorarlo.

Para mais informações, clique AQUI [1]

PROGRAMA [2]

Date:
Quarta, 27 Abril, 2016 - 09:00 to Quinta, 28 Abril, 2016 - 19:00

Source URL (modified on 07/04/2016 - 09:37): http://dietamediterranica.pt/?q=pt/node/371

Links
[1] http://congresodietamediterranea.com/
[2] http://congresodietamediterranea.com/programacongreso/