

#### TAVIRA

Published on *Dieta mediterrânica* (http://www.dietamediterranica.pt)

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

# 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://www.dietamediterranica.pt/?q=pt/node/371

#### Links

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