Colaboran:















EFECTIVIDAD DE UNA APLICACIÓN PARA SMARTPHONE EN LA MEJORA DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLES

ENSAYO CLÍNICO ALEATORIO (EVIDENT II)

Financia: Instituto de Salud Carlos III y Gerencia Regional de Salud de Castilla y León

Es bien sabido que en los países ribereños del mar Mediterráneo ha habido tradicionalmente una baja frecuencia de enfermedades del corazón y de muertes por esta causa, junto con una larga esperanza de vida. Se cree que esto es debido, entre otros factores, a los hábitos alimentarios tradicionales de las gentes que viven en la zona del Mediterráneo.



La dieta mediterránea se caracteriza por tener como base de la alimentación el aceite de oliva y los cereales (trigo), aunque a nivel nutricional destacan más alimentos: fruta fresca, verduras, hortalizas, frutos secos, legumbres, una moderada cantidad de vino tinto y una alimentación en la que predomine el pescado sobre la carne.

RECOMENDACIONES PARA SEGUIR

- Utilice aceite de oliva para cocinar y aliñar los alimentos
- Consuma 2 o más raciones al día de verduras y hortalizas (1 como mínimo cruda en ensalada)
- Tome 3 o más piezas de fruta al día (incluyendo zumos naturales)
- Consuma legumbres al menos 3 veces por semana
- Consuma pescados o mariscos al menos 3 veces a la semana (1 como mínimo de pescado azul)

- Tome frutos secos al menos 3 veces por semana
- Consuma con mayor frecuencia carnes blancas (aves sin piel o conejo) que carnes rojas, embutidos u otras carnes procesadas.
- Aderece los platos de pasta, arroz, y verduras con sofritos de tomate, ajo, cebolla o puerro al menos 2 veces a la semana.
- Limite a menos de una vez a la semana el consumo de los siguientes alimentos y bebidas:
 - Nata, mantequilla o margarina.
 - Bebidas azucaradas (refrescos)
 - Repostería o bollería industrial, patatas de bolsa y alimentos o platos precocinados.

Los beneficios de la actividad física, tanto a nivel biológico, como psicológicos, van desde una mejor calidad de vida, a la reducción de los riesgos asociados a la hipertensión, obesidad y diabetes, o a la prevención y control de enfermedades cardiovasculares, osteoporosis, ansiedad, depresión y algunos cánceres.

	Ejercicio	Ejercicio
	Moderado	Vigoroso
	(30 - 60 minutos)	(20 - 30 minutos)
Actividad	Caminar a paso rápido	Footing
	Natación	Aerobic
	Bicileta	Fútbol, Baloncesto,
	Bailar	Tenis
Frecuencia	5 a 7 veces por semana	3 o más veces por semana
	+ 2 +	40 minutos