

Dietas mediterráneas

La evidencia científica

La dieta mediterránea es considerada un modelo de dieta saludable, y se asocia con mayores expectativas de vida y menos enfermedades crónicas. Estudios epidemiológicos han demostrado que ejerce beneficios sobre la salud de las personas y han puesto de manifiesto los atributos que tiene el consumo de alimentos ricos en polifenoles, tales como el vino, el aceite de oliva, y otras frutas y verduras.

Las bondades no se circunscriben solo a los pueblos de la ribera del Mediterráneo. Chile ha sido objeto de numerosos estudios e investigaciones, como lo que ha liderado el profesor Federico Leighton, a través del Programa Ases-

Las bondades de esta dieta no se circunscriben sólo a los pueblos de la ribera del Mediterráneo. Chile ha sido objeto de numerosos estudios e investigaciones.

Molecular de las Enfermedades Crónicas, que desarrolla desde hace 15 años en el Laboratorio de Nutrición Molecular de la Facultad de Ciencias Biológicas de la Universidad Católica. El resultado de estos estudios se encuentra recopilado en el libro: «Dietas mediterráneas. La evidencia científica», editado por Leighton e Inés Urquiga y presentado por la UC y el Programa Alimentario Mediterráneo en Chile.

El libro es, según Federico Leighton, una herramienta valiosa para el esfuerzo que, al igual que Chile, otros países latinoamericanos deben realizar para optimizar su alimentación con miras a mejorar la salud de su población.



Por Federico Leighton e Inés Urquiga, editores. Ediciones Universidad Católica de Chile. 226 páginas.

Dietas mediterráneas [artículo]

Libros y documentos

FECHA DE PUBLICACIÓN

2004

FORMATO

Artículo

DATOS DE PUBLICACIÓN

Dietas mediterráneas [artículo]. il.

FUENTE DE INFORMACIÓN

[Biblioteca Nacional Digital](#)

INSTITUCIÓN

[Biblioteca Nacional](#)

UBICACIÓN

Avenida Libertador Bernardo O'Higgins 651, Santiago, Región Metropolitana, Chile