

Pan y aceite, dieta andaluza, dieta mediterránea



El modo de vida estadounidense ha demostrado gran capacidad de difusión en el mundo gracias a la publicidad, el cine, la televisión e Internet. De hecho se ha convertido en el modelo que aspiran a imitar todas las sociedades, especialmente las más ricas.

Sin embargo este modo de vida presenta numerosos problemas. Entre ellos cabe señalar el gran gasto de energía, la producción de gran cantidad de basura y contaminación así como la introducción de hábitos de salud poco adecuados, como el sedentarismo, la falta de ejercicio físico y las dietas hipercalóricas y poco equilibradas.

En los últimos años, la obesidad entre la población joven e infantil andaluza ha aumentado mucho. Hoy sabemos que en ello ha influido la penetración de esos hábitos poco saludables.

Sin embargo Andalucía posee un recurso básico para luchar contra esas dietas nocivas: el **aceite de oliva**. El aceite de oliva es uno de los ingredientes básicos de la llamada **dieta mediterránea**, que incluye el consumo de muchas verduras, legumbres y frutas frescas y gran cantidad de pescado, acompañado de pan y aceite de oliva.

Como Asociación de Madres y Padres queremos hoy invitaros a disfrutar del regalo que supone tener en esta nuestra tierra, Andalucía, semejante tesoro para la salud.

Si después de consumir el pan con aceite, dedicáis el resto del recreo a hacer ejercicio físico, habréis hecho una gran inversión en vuestra salud y en vuestro futuro, que es también el de Andalucía.