



La ciencia del
vino y la salud



FIVÍN

FUNDACIÓN PARA LA
INVESTIGACIÓN DEL
VINO Y LA NUTRICIÓN

HÁBITOS SALUDABLES



- El **vino** debería consumirse dentro de un patrón de alimentación saludable como la **Dieta Mediterránea**, que incluye un alto consumo de aceite de oliva virgen extra, verduras, fruta, frutos secos, cereales integrales y pescado, junto a un consumo moderado de carnes blancas, lácteos principalmente fermentados y huevos y un consumo bajo de carne roja. **El vino siempre debe consumirse con moderación durante las comidas.**



- Conseguir una adecuada duración y **calidad de sueño**, **controlar el estrés** y mantener una **vida familiar y social activa**.
- Mantener una **actividad física y ejercicio regular** durante todas las etapas de la vida.

www.lacienciadelvino.com

COMUNICACION RESPONSABLE

