

## Zonas azules: dónde se vive más

Las zonas azules son regiones del mundo donde se concentra una alta proporción de personas muy longevas. Estudiar sus hábitos ofrece pistas sobre patrones asociados a una vida larga y sana.

### QUÉ COMPARTEN



#### Base vegetal

Alimentación con protagonismo de vegetales y legumbres.



#### Legumbres a diario

Presentes de forma habitual en estas culturas.



#### Vida social

Fuertes lazos comunitarios y familiares.



#### Movimiento natural

Actividad física integrada en la vida diaria.



#### Propósito

Sentido vital y motivación en el día a día.



#### Moderación

Comer sin excesos, hasta sentirse satisfecho.

Las zonas azules no se explican por un único alimento ni por un suplemento, sino por un conjunto de hábitos de vida mantenidos: alimentación, movimiento, comunidad y propósito. Es el patrón global lo que se asocia a la longevidad.

*Material educativo. Las fuentes alimentarias son orientativas; la suplementación requiere valoración profesional y, cuando proceda, analítica.*

# Qué podemos aprender

Estas orientaciones generales resumen los aprendizajes de las zonas azules, adaptables a nuestro entorno.

## ORIENTACIONES GENERALES



### Más vegetales

Dar protagonismo a verduras, fruta y legumbres.



### Legumbres

Incorporarlas con regularidad a la semana.



### Menos carne

Consumo moderado de carne, especialmente procesada.



### Cuidar los vínculos

La vida social también influye en la salud.



### Moverse a diario

Integrar el movimiento en la rutina.



### Comer con moderación

Sin llegar al exceso en las comidas.

Trasladar los hábitos de las zonas azules a nuestro entorno es posible de forma flexible y sostenible. Esta ficha es divulgativa; cualquier cambio importante se valora de forma individual en consulta.

*Material educativo. Las fuentes alimentarias son orientativas; la suplementación requiere valoración profesional y, cuando proceda, analítica.*