



Martes, 17 de septiembre de 2024

## EDUCACIÓN ALIMENTARIA: CÓMO IMPLEMENTAR LA DIETA MEDITERRÁNEA EN BOLIVIA



ESTADO PLURINACIONAL DE  
**BOLIVIA** MINISTERIO DE  
SALUD Y DEPORTES



**Caja Nacional de Salud**  
REGIONAL COCHABAMBA

Este martes, 17 de septiembre, el PAISE de la CNS acogió una charla informativa sobre la dieta mediterránea dirigida al grupo de apoyo de personas con diabetes. La exposición, a cargo de la nutricionista Mgtr. Irene Tito, abordó cómo adaptar esta dieta tradicionalmente mediterránea a los productos y costumbres alimentarias de Bolivia.

Tito explicó cómo los principios de esta dieta, centrados en el consumo de frutas, verduras, granos integrales y grasas saludables, pueden integrarse con los ingredientes locales, optimizando así el control de la diabetes sin perder el sabor ni la autenticidad de la alimentación boliviana.

Durante la charla, la experta proporcionó recomendaciones prácticas sobre la elección de alimentos y la planificación de comidas, subrayando la importancia de un enfoque personalizado para cada paciente. Finalmente, resaltó que la dieta mediterránea es un estilo de vida y que brinda mejores resultados cuando ésta se la implementa con acompañamiento familiar o de grupo.



ESTADO PLURINACIONAL DE  
**BOLIVIA** MINISTERIO DE  
SALUD Y DEPORTES



**Caja Nacional de Salud**  
REGIONAL COCHABAMBA