

## España

es el país más saludable del mundo, con una puntuación de **92,7**

## ✓ ¿Por qué somos los más saludables?



Tenemos la esperanza de vida más alta de la UE con **83,4** años.



El **99,8%** de recién nacidos siguen vivos al mes de nacer.



Solo el **8%** de los españoles tiene diabetes.



Hay **18** muertes anuales por enfermedades contagiosas por cada 100.000 personas.



Hay **297** muertes al año por enfermedades no contagiosas cada 100.000 personas.



Solo un **18%** de la población tiene colesterol alto.



El **97%** de los niños españoles de un año están vacunados.



Solo el **20%** de la población tiene hipertensión.

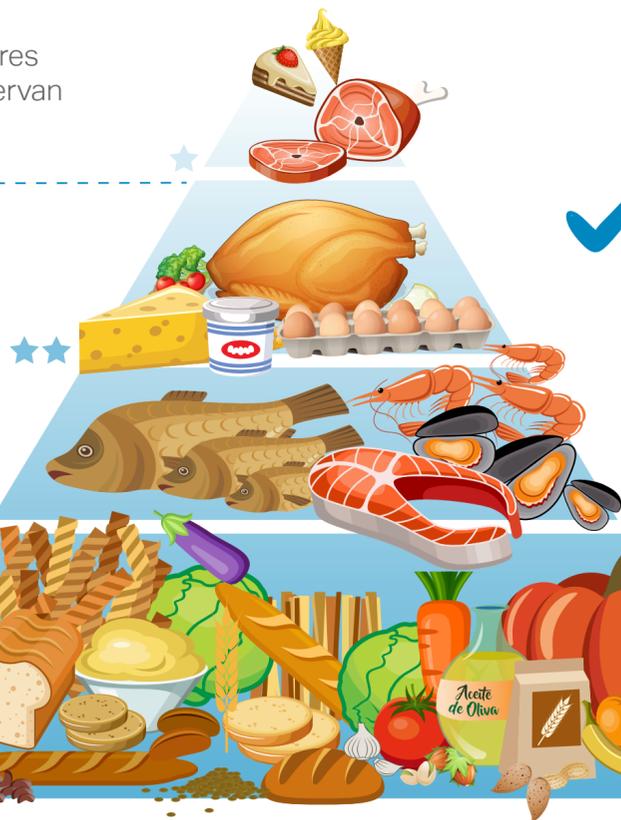


El **100%** de la población tiene acceso al agua corriente.

## ✓ ¿Nuestro secreto?

La Dieta Mediterránea: un estilo de vida actual

Las carnes y los postres muy calóricos se reservan para ocasiones especiales.



### ✓ Otras tradiciones saludables:



Para acompañar los platos bebemos agua y, eventualmente, una copa de vino.



Comemos pan (cereales), mejor si es integral.



Los lácteos los dejamos para el postre, igual que las frutas.



El **gazpacho** y **salmorejo** tienen abundancia de vegetales. Por su parte, la **paella** tiene cereales (arroz) y vegetales. Ambos platos contienen aceite de oliva y una pequeña cantidad de proteínas (jamón serrano, pescado, carne de pollo o cerdo).

