

# BLUE ZONES LISTA DE ALIMENTOS



Seleccione entre los 50 principales alimentos de Blue Zones, opciones para crear comidas saludables y deliciosas inspiradas en la gente que más años han vivido en el mundo.

BLUE ZONES PROJECT  
by sharecare



## ISLA DE IKARIA, GRECIA

- Verdura de Hoja (todas las variedades)
- Limón
- Berenjena
- Papa
- Hierbas Mediterráneas
- Garbanzo
- Frijol de Ojo Negro
- Aceite de Oliva
- Miel
- Café



## ISLA DE CERDENNA, ITALIA

- Tomate
- Alcachofa
- Hinojo
- Cebolla
- Almendra
- Sémola de Trigo duro
- Cebada
- Queso de Oveja
- Leche de Cabra
- Vino



## NICOYA PENINSULA, COSTA RICA

- Papaya
- Plátano
- Mango
- Calabaza de Invierno
- Calabaza de Verano
- Repollo
- Camote
- Elote
- Frijol Negro
- Limón Verde



## ISLA DE OKINAWA, JAPON

- Hongos Shitake
- Camote
- Cebolla Verde
- Ajo
- Melón Amargo
- Alga
- Tofu
- Arroz Integral
- Cúrcuma
- Té Verde y Negro



## LOMA LINDA, CALIFORNIA

- Frijoles
- Pimientos
- Brócoli
- Arandanos
- Aguacate
- Nueces
- Avena
- Grano Integral
- Seitán
- Tempeh (producto de soya)