

¿Conoces la Pirámide de la Dieta Mediterránea?



alimentación.es



NPD: 280-16-007-6 (Papel)
NPD: 280-16-010-X(Línea)
Depósito Legal: M-5331-2016

Edita: © Ministerio de Agricultura, Alimentación y Medio Ambiente. Secretaría General Técnica. Centro de Publicaciones.
Catálogo de Publicaciones de la Administración General del Estado: <http://publicacionesoficiales.boe.es/>



alimentación.es



Para saber más
escanea este
código QR



“Vídeo selfie” mediterraneamos

¡participa en nuestro concurso!

**Hazte un “vídeo selfie”
tú solo o con tus compañeros de clase
¡y podrás ganar grandes premios!**



¿Cómo puedes participar?

Si tienes entre 13 y 16 años participar es muy sencillo:

- 1) Graba un “vídeo selfie” tu sólo o en compañía contándonos cómo mediterranear.
- 2) Inscríbete en www.mediterraneamos.es
- 3) ¡Ya eres participante!

Vota tu “vídeo selfie” favorito en
www.mediterraneamos.es



Aquí encontrarás las bases del concurso y podrás resolver todas tus dudas.



Recomendaciones básicas de la Dieta Mediterránea

¡Utilizar el aceite
de oliva virgen extra como
principal grasa de adición!



LAS VERDURAS, HORTALIZAS Y FRUTAS SON LA PRINCIPAL FUENTE DE VITAMINAS, MINERALES Y FIBRA DE NUESTRA DIETA, Y NOS APORTAN AL MISMO TIEMPO UNA GRAN CANTIDAD DE AGUA.

LOS ALIMENTOS FRESCOS Y DE TEMPORADA SON LOS MÁS ADECUADOS. EN EL CASO DE LAS FRUTAS Y VERDURAS, NOS PERMITE CONSUMIRLAS EN SU MEJOR MOMENTO, TANTO A NIVEL DE APORTACIÓN DE NUTRIENTES COMO POR SU AROMA Y SABOR.

EL PAN Y LOS ALIMENTOS PROCEDENTES DE CEREALES (PASTA, ARROZ Y ESPECIALMENTE SUS PRODUCTOS INTEGRALES) DEBERIAN FORMAR PARTE DE LA ALIMENTACION DIARIA POR SU COMPOSICION RICA EN CARBOHIDRATOS. HAY QUE TENER EN CUENTA QUE SUS PRODUCTOS INTEGRALES NOS APORTAN MAS FIBRA.

**ES FUNDAMENTAL
CONSUMIR 5 RACIONES
DE FRUTA
Y VERDURA A DIARIO.**

**CONSUMIR DIARIAMENTE
PRODUCTOS LACTEOS,
PRINCIPALMENTE
LECHE, YOGUR Y QUESOS.**

¡HIDRÁTATE!, ES IMPORTANTE.
EL AGUA ES LA BEBIDA POR
EXCELENCIA EN EL MEDITERRÁNEO. DEBES TOMAR ENTRE 1,5 L
Y 2 L AL DÍA.



CONSUMIR PESCADO Y HUEVOS. SE RECOMIENDA EL CONSUMO DE PESCADO AZUL DOS O MAS VECES A LA SEMANA. LOS HUEVOS CONTIENEN PROTEINAS DE MUY BUENA CALIDAD; SU CONSUMO DOS A CUATRO VECES POR SEMANA.

SE RECOMIENDA EL CONSUMO DE CARNE BLANCA DOS RACIONES A LA SEMANA. EL CONSUMO DE CARNE ROJA Y CARNE PROCESADA DEBE DE SER MODERADO.



LA FRUTA FRESCA ES EL POSTRE HABITUAL. LAS FRUTAS APORTAN COLOR Y SABOR A NUESTRA ALIMENTACIÓN DIARIA Y SON BUENA ALTERNATIVA A MEDIA MAÑANA Y COMO MERIENDA. LOS DULCES Y PASTELES DEBERÍAN CONSUMIRSE OCASIONALMENTE.

