



Es lo que comemos  
y cómo lo comemos.

Es el aceite y es el reír. Es el pan y es el hablar.  
Es el vino y es el andar. Es el tomate y es la cultura.  
Es el pescado y es el paisaje.  
No es solo una dieta. Es un estilo de vida.

## DIETA MEDITERRÁNEA

Nuestra dieta, nuestro mejor legado.

*alimentación.es*  
Saber más para comer mejor



GOBIERNO  
DE ESPAÑA

MINISTERIO  
DE AGRICULTURA, ALIMENTACIÓN  
Y MEDIO AMBIENTE