



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