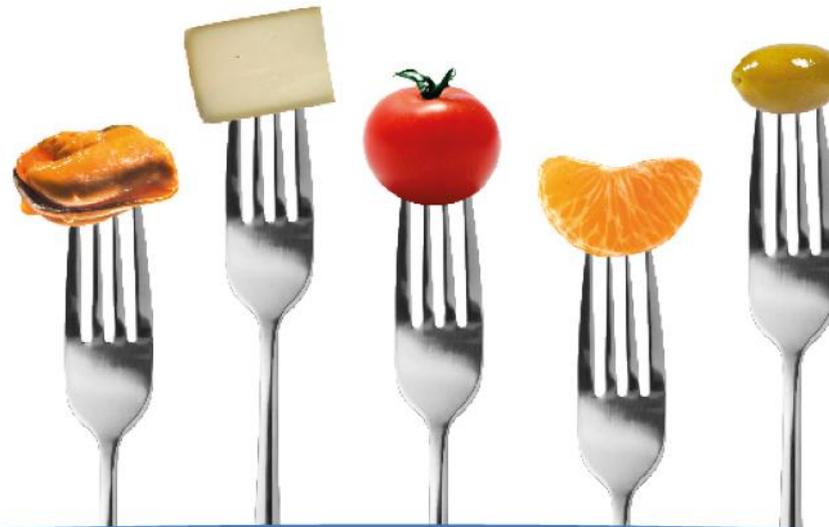


mediterraneamos

APRENDAMOS a comer



alimentación.es



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE AGRICULTURA, ALIMENTACIÓN
Y MEDIO AMBIENTE

La **Dieta Mediterránea** es tan importante que ha sido declarada...

**Patrimonio cultural
inmaterial de la
humanidad**

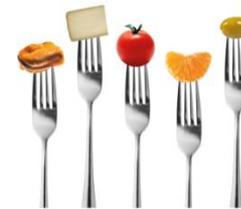


mediterraneamos



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE AGRICULTURA, ALIMENTACIÓN
Y MEDIO AMBIENTE



La Dieta Mediterránea es...

- ✓ Una forma de **comer, vivir y disfrutar.**

...compartida por nuestros vecinos del Mediterráneo.

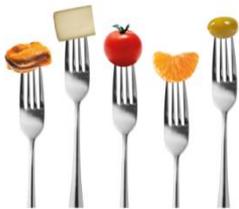


mediterraneamos



¿Qué tiene **España**?

- **Grandes productores** de todo tipo de alimentos tanto de la tierra como del mar y los ríos.
- **Variedad de alimentos de calidad.**
- **Mucha riqueza gastronómica.** Grandes cocineros que nos hacen **disfrutar de todos los alimentos.**



mediterraneamos



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE AGRICULTURA, ALIMENTACIÓN
Y MEDIO AMBIENTE



¿Por qué seguir la Dieta Mediterránea?

Porque es una excelente dieta para **crecer activo, feliz y ¡con las neuronas a tope!**



mediterraneamos

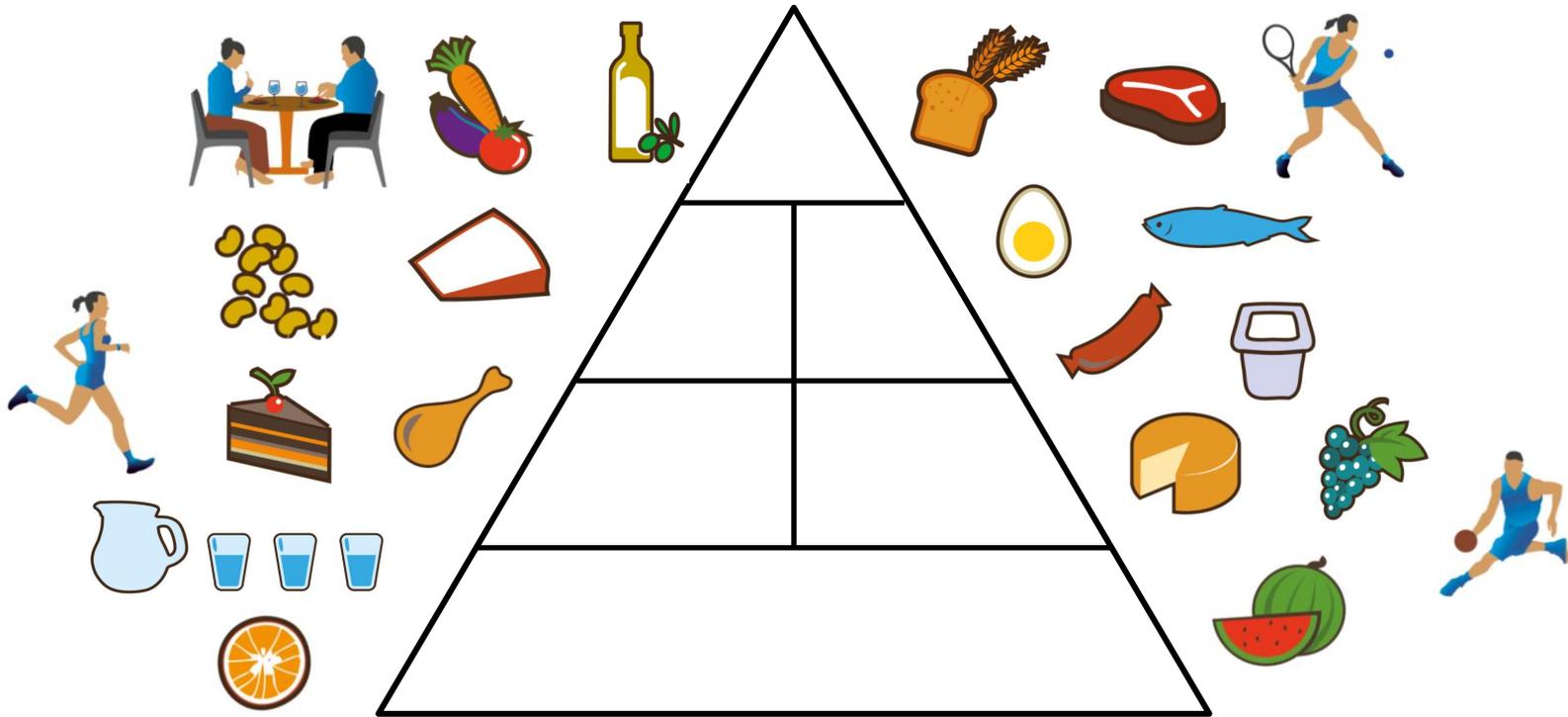


GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE AGRICULTURA, ALIMENTACIÓN
Y MEDIO AMBIENTE



¿SABÉIS QUÉ ES LA PIRÁMIDE DE LA DIETA MEDITERRÁNEA Y QUÉ INDICA?



¿Seríamos capaces de construir la pirámide de la Dieta Mediterránea?



mediterraneamos



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE AGRICULTURA, ALIMENTACIÓN
Y MEDIO AMBIENTE



LA PIRÁMIDE DE LA DIETA MEDITERRÁNEA



mediterraneamos



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE AGRICULTURA, ALIMENTACIÓN
Y MEDIO AMBIENTE



NIVELES DE LA PIRÁMIDE DE LA DIETA MEDITERRÁNEA

Nivel 2

Frutas, verduras y hortalizas. Recuerda que debemos **tomar 5 piezas de fruta y verdura al día.**



Nivel 1

Alimentos básicos que **debemos comer cada día:** pan, pasta, cereales, arroz, aceite de oliva...



Es fundamental que bebamos agua y nos hidratemos.

¿Cuánto? Entre 1,5 y 2 litros al día.



mediterraneamos



GOBIERNO DE ESPAÑA

MINISTERIO DE AGRICULTURA, ALIMENTACIÓN Y MEDIO AMBIENTE



NIVELES DE LA PIRÁMIDE DE LA DIETA MEDITERRÁNEA



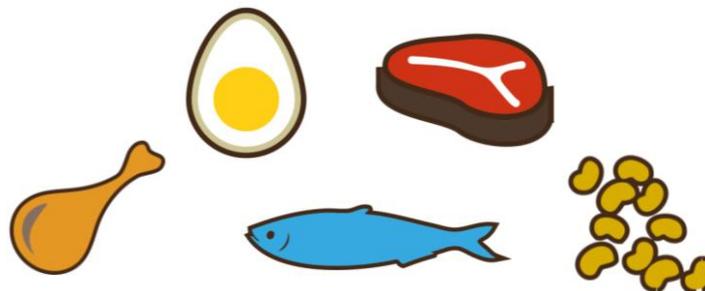
Nivel 5

En el último nivel están aquellos que **debemos comer ocasionalmente**: dulces y embutidos.



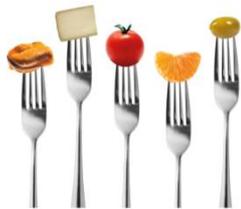
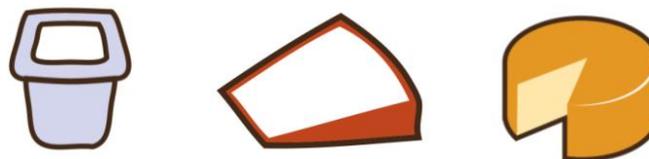
Nivel 4

Es recomendable **consumir de 2 a 4 raciones por semana** de pescado, huevos y carnes magras. Las carnes rojas, **ocasionalmente**. Y no olvidar **2 ó 3 raciones** de legumbres **semanalmente**.



Nivel 3

Lácteos, de los que **deberás consumir de 3 a 4 raciones al día**, incluyendo leche, yogur, queso...



mediterraneamos



GOBIERNO DE ESPAÑA

MINISTERIO DE AGRICULTURA, ALIMENTACIÓN Y MEDIO AMBIENTE



La **Dieta Mediterránea** es...

Una **forma de comer** y un **estilo de vida.**

- Comer equilibradamente.
- Comer variado.
- Comer con familia y amigos.
- Hacer ejercicio todos los días.



mediterraneamos



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE AGRICULTURA, ALIMENTACIÓN
Y MEDIO AMBIENTE



TRILOGÍA DEL MEDITERRÁNEO



mediterraneamos



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE AGRICULTURA, ALIMENTACIÓN
Y MEDIO AMBIENTE



