

mediterraneamos

APRENDAMOS a comer



alimentación.es



Para saber más
escanea este
código QR



¿Sabes cómo comer equilibrado?

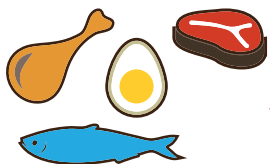
Ningún alimento tiene todos los nutrientes que necesitamos. Una dieta equilibrada se consigue comiendo la cantidad adecuada de cada alimento. La pirámide te indica qué alimentos tienes que comer cada día y cuáles deberías tomar de vez en cuando.



Aprendemos a comer



OCASIONALMENTE



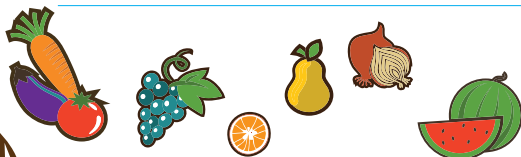
2-4 RACIONES POR SEMANA

Las proteínas de origen animal no pueden faltar en tu dieta semanal.

Los lácteos no pueden faltar si vital quieres estar.



3-4 RACIONES AL DÍA



5 VECES AL DÍA

Cinco piezas al día de fruta y verdura es lo que te da frescura.

Usa aceite de oliva para cocinar y un plato saludable podrás saborear.



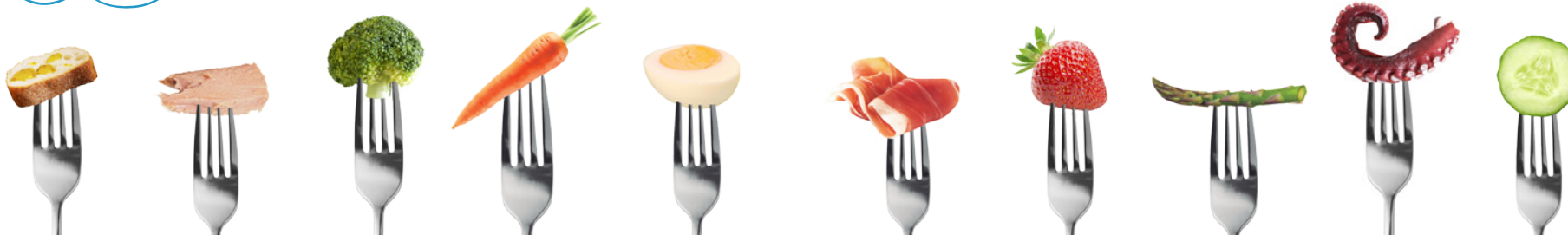
EN CADA COMIDA PRINCIPAL

Cada día pan y cereal para alejar todo el mal.

El agua siempre es buena, cuando hace sol y cuando truena.



¡BEBER AGUA ES VITAL!



¡No pares de jugar!

Correr, escalar, montar en bici, fútbol, bailar, caminar, baloncesto, ir de excursión, voleibol, balonmano, artes marciales, gimnasia, saltar a la cuerda... Tienes mil maneras de que la marcha no pare.

¡Elige tu preferida o pruébalas todas!

TAPITA DE ATÚN CON ACEITUNAS NEGRAS

Corta el pan y
tuéstalo un poquito.

Pon el atún encima.

Pica las aceitunas y
úsalas para decorar.



mediterraneamos

alimentacion.es