

¿Coneixes la Piràmide de la Dieta Mediterrània?



alimentación.es



NIPQ: 280-16-023-9 (Paper)
NIPQ: 280-16-021-7 (Linea)
Deposito Legal: M-5332-2016

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/>



Aprenem a cuinar

alimentación.es



Per saber més
escaneja aquest
codi QR.



"VÍDEO SELFIE" mediterraneanegem

participa al nostre concurs!

Fes-te un "vídeo selfie" tu sol o amb els companys de classe i podràs guanyar grans premis!



Com hi pots participar?

Si tens entre 13 i 16 anys, participar-hi és molt senzill:

- 1) Grava un "vídeo selfie" tu sol o en companyia en què ens expliquis com mediterraneanegar.
- 2) Inscriu-t'hi a www.mediterraneanegem.es
- 3) Ja ets un participant!

Vota el teu "vídeo selfie" favorit a www.mediterraneanegem.es



Aquí trobaràs les bases del concurs i podràs resoldre tots els teus dubtes.



Recomanacions bàsiques de la Dieta Mediterrània

Utilitza oli d'oliva verge extra com a principal greix d'addició!

ELS ALIMENTS FRESCOS I DE TEMPORADA SÓN ELS MÉS ADEQUATS. EN EL CAS DE LA FRUITA I LES VERDURES, ENS PERMET CONSUMIR-LES EN EL SEU MILLOR MOMENT, TANT PER L'APORTACIÓ DE NUTRIENTS COM PER LA SEVA AROMA I EL SEU SABOR.

HIDRATA'T! ÉS IMPORTANT. L'AIGUA ÉS LA BEGUDA PER EXCEL·LÈNCIA AL MEDITERRANI. N'HAS DE BEURE ENTRE 1,5 I 2 L CADA DIA.

ES RECOMANA CONSUMIR DUES RACIONS DE CARN BLANCA A LA SETMANA. EL CONSUM DE CARN VERMELLA I CARN PROCESSADA HA DE SER MODERAT.

EL PA I ELS ALIMENTS PROCEDENTS DE CEREALS (PASTA, ARROS I ESPECIALMENT ELS SEUS PRODUCTES INTEGRALS) HAURIEN DE FORMAR PART DE L'ALIMENTACIÓ DIÀRIA PER LA SEVA COMPOSICIÓ RICA EN CARBOHIDRATS. CAL TENIR EN COMPTE QUE ELS SEUS PRODUCTES INTEGRALS ENS APORTEN MÉS FIBRA.

CONSUMEIX PEIX I OUS. ES RECOMANA EL CONSUM DE PEIX BLAU DOS O MÉS COPS A LA SETMANA. ELS OUS CONTENEN PROTEÍNES DE QUALITAT MOLT BONA; CONSUMEIX-NE DE DOS A QUATRE COPS PER SETMANA.

LA FRUITA FRESCA SÓN LES POSTRES HABITUALS. LA FRUITA APORTA COLOR I SABOR A LA NOSTRA ALIMENTACIÓ DIÀRIA I SÓN UNA BONA ALTERNATIVA A MIG MATÍ I COM A BERENAR. ELS DOLÇOS I ELS PASTISSOS S'HAURIEN DE CONSUMIR DE MANERA OCASIONAL.

CONSUMEIX ALIMENTS D'ORIGEN VEGETAL EN ABUNDÀNCIA: FRUITA, VERDURES, LLEGUMS I FRUITA SECA.

LES VERDURES I HORTALISSES SÓN LA FONT PRINCIPAL DE VITAMINES, MINERALS I FIBRA DE LA NOSTRA DIETA, I ALHORA ENS APORTEN UNA GRAN QUANTITAT D'AIGUA.

ÉS FONAMENTAL CONSUMIR 5 RACIONS DE FRUITA I VERDURA CADA DIA.

CAL CONSUMIR DIÀRIAMENT PRODUCTES LACTIS, PRINCIPALMENT LLET, IOGURT I FORMATGES.

FES ACTIVITAT FÍSICA CADA DIA. ALMENYS 30-45 MINUTS D'EXERCICI FÍSIC MODERAT.