

# ¿Conoces la Pirámide de la Dieta Mediterránea?



alimentación.es



*Aprendemos a cocinar*

alimentación.es



# “Video selfie” mediterraneamos

¡participa en nuestro concurso!

**Hazte un “vídeo selfie”  
tú solo o con tus compañeros de clase  
¡y podrás ganar grandes premios!**



## ¿Cómo puedes participar?

Si tienes entre 13 y 16 años participar es muy sencillo:

- 1) Graba un “vídeo selfie” tu sólo o en compañía contándonos cómo mediterranear.
- 2) Inscríbete en [www.mediterraneamos.es](http://www.mediterraneamos.es)
- 3) ¡Ya eres participante!

Vota tu “vídeo selfie” favorito en  
[www.mediterraneamos.es](http://www.mediterraneamos.es)



Aquí encontrarás las bases del concurso y podrás resolver todas tus dudas.



## Recomendaciones básicas de la Dieta Mediterránea

¡Utilizar el aceite  
de oliva virgen extra como  
principal grasa de adición!



LAS VERDURAS, HORTALIZAS Y FRUTAS SON LA PRINCIPAL FUENTE DE VITAMINAS, MINERALES Y FIBRA DE NUESTRA DIETA, Y NOS APORTAN AL MISMO TIEMPO UNA GRAN CANTIDAD DE AGUA.

LOS ALIMENTOS FRESCOS Y DE TEMPORADA SON LOS MÁS ADECUADOS. EN EL CASO DE LAS FRUTAS Y VERDURAS, NOS PERMITE CONSUMIRLAS EN SU MEJOR MOMENTO, TANTO A NIVEL DE APORTACIÓN DE NUTRIENTES COMO POR SU AROMA Y SABOR.

EL PAN Y LOS ALIMENTOS PROCEDENTES DE CEREALES (PASTA, ARROZ Y ESPECIALMENTE SUS PRODUCTOS INTEGRALES) DEBERIAN FORMAR PARTE DE LA ALIMENTACION DIARIA POR SU COMPOSICION RICA EN CARBOHIDRATOS. HAY QUE TENER EN CUENTA QUE SUS PRODUCTOS INTEGRALES NOS APORTAN MAS FIBRA.

**ES FUNDAMENTAL CONSUMIR 5 RACIONES DE FRUTA Y VERDURA A DIARIO.**

**CONSUMIR DIARIAMENTE PRODUCTOS LACTEOS, PRINCIPALMENTE LECHE, YOGUR Y QUESOS.**

¡HIDRÁTATE!, ES IMPORTANTE. EL AGUA ES LA BEBIDA POR EXCELENCIA EN EL MEDITERRANEO. DEBES TOMAR ENTRE 1,5 L Y 2 L AL DÍA.



CONSUMIR PESCADO Y HUEVOS. SE RECOMIENDA EL CONSUMO DE PESCADO AZUL DOS O MAS VECES A LA SEMANA. LOS HUEVOS CONTIENEN PROTEINAS DE MUY BUENA CALIDAD; SU CONSUMO DOS A CUATRO VECES POR SEMANA.

SE RECOMIENDA EL CONSUMO DE CARNE BLANCA DOS RACIONES A LA SEMANA. EL CONSUMO DE CARNE ROJA Y CARNE PROCESADA DEBE DE SER MODERADO.



LA FRUTA FRESCA ES EL POSTRE HABITUAL. LAS FRUTAS APORTAN COLOR Y SABOR A NUESTRA ALIMENTACIÓN DIARIA Y SON BUENA ALTERNATIVA A MEDIA MAÑANA Y COMO MERIENDA. LOS DULCES Y PASTELES DEBERIAN CONSUMIRSE OCASIONALMENTE.

