

# Dieta Mediterraneoaren Piramidea ezagutzen al duzu?



alimentación.es



NIPD: 280-16-024-3(Papel)  
NIPD: 280-16-022-2(Linea)  
Depósito Legal: M-533-2016

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.boesr/>



Egosten ikasi dugu

alimentación.es



Hots hilean  
escaneaje este  
QR kodifikazioa.



# mediterraneamos "selfie bideoa" parte hartu gure lehiaketan!

**Egizu "selfie-bideo" bat  
zuk bakarrik edo ikaskideekin  
eta sari handiak irabazteko aukera izango duzu!**



## Nola parte har dezakezu?

**13 eta 16 urte artean badauzkazu, oso erraz parte har dezakezu:**

- 1) Graba ezazu "selfie-bideo" bat zuk bakarrik edo lagunekin eta kontaguzu nola mediterraneatzen duzun.**
- 2) Eman izena [www.mediterraneamos.es](http://www.mediterraneamos.es) webgunean.**
- 3) Parte-hartzailea zara!**

**Bozka ezazu gehien atsegin duzun  
"selfi-bideoa" hemen:  
[www.mediterraneamos.es](http://www.mediterraneamos.es)**



Lehiaketako baldintzak aurkituko dituzu eta zalantza guztiak argitu ahal izango dituzu.



## Dieta Mediterraneoaren oinarrizko gomendioak.

HARTU LANDARE-  
JATORRIKO ELIKAGAI  
ASKO: FRUTAK, BARAZKIAK,  
LEKALEAK ETA FRUITU  
LEHORRAK

**Erabili oliba-olio birjina  
estra adizio-koipe nagusi  
gisa!**

BERDURAK, FRUTAK  
ETA BARAZKIAK GURE  
DIETAKO BITAMINA-  
MINERAL- ETA  
ZUNTZ-ITURRI NAGUSIA  
DIRA ETA UR-KOPURU  
HANDIA EMATEN DIGUTE  
ALDI BEREAN.

ELIKAGAI FESKOAK  
ETA SASOIKOAK DIRA  
EGOKIENAK. FRUTÉN  
ETA BARAZKIEN  
KASUAN,  
PUNTU-PUNTUAN  
KONTSUMITZEKO  
MODUA EMATEN DIGU,  
BAI ELIKAGAIEN  
EKARPENAREN  
ALDETIK, BAI USAINARI  
ETA ZAPOREARI  
DAGOKIONEZ.

OGIAK ETA ZEREALATIK  
DATOZEN ELIKAGAIK (PASTA,  
ARROZA ETA BERE PRODUKTU  
INTEGRALAK BEREZIKI)  
EGUNEROKO ELIKADURAREN  
OSAGAI IZAN BEHARKO  
LUKETE, KARBOHIDRATOETAN  
ABERATSAK DIRELAKO.  
KONTUAN EDUKI BEHAR DA  
BERE PRODUKTU INTEGRALEK  
ZUNTZ GEHIAGO EMANGO  
DIGUTELA.

**FUNTSEZKOA DA  
EGUNERO 5 FRUTA-  
ETA BERDURA-  
ERRAZIO HARTZEA.**

**EGUNERO ESNEKIAK ETA  
BEREZIKI ESNEA,  
JOGURTA ETA GAZTAK  
HARTU.**

**HIDRATA ZAITEZ! GARRANTZITSUA  
DA. URA DA MEDITERRANEOKO  
EDARI NAGUSIA. 1.5 ETA 2 L  
ARTEAN HARTU BEHAR DITUZU  
EGUNERO.**

ARRAINA ETA ARRAUTZAK HARTU.  
ASTEAN BITAN EDO GEHIAGOTAN ARRAIN  
URDINA HARTZEA GOMENDATZEN DA.  
ARRAUTZEK OSO KALITATE ONEKO  
PROTEINAK DAUZKATE: ASTEAN BI ETA  
LAU BIDER ARTEAN HARTU BEHAR DIRA.

ASTEAN BITAN EDO  
GEHIAGOTAN HARAGI  
ZURIA HARTZEA  
GOMENDATZEN DA. HARAGI  
GORRIA ETA PROZESATUA  
NEURRIZ HARTU BEHAR DIRA.

EGUNERO  
ARIKETA  
FISIKOA EGIN.  
ARIKETA FISIKO  
MODERATUA,  
45 MINUTUZ  
GUTXIENEZ.

FRUTA FESKOA OHIKO POSTREA DA. FRUTEK  
KOLEREA ETA ZAPOREA EMATEN DIOTE GURE  
EGUNEROKO ELIKADURARI ETA HAUTABIDE ONA DIRA  
HAMAIKETAKOAREN ORDUAN ETA ASKARI GISA.  
GOZOKIAK ETA PASTELAK ALDIAN BEHIN HARTU  
BEHARKO LIRATEKE.