

La Dieta Mediterránea es como tú

Única Natural Auténtica Creativa

Convértete en "vlogger" da Dieta Mediterránea



Dá un á Pirámide da Dieta Mediterránea



**Inventa montadiños
mediterráneos,
grávaos,
compárteos...
e sairás gañando!**



**Queres ser "vlogger"
da Dieta Mediterránea?
Participa no noso concurso!**

**Inventa montadiños mediterráneos,
grávaos, compárteos...
e sairás gañando! Combina
froitas, verduras, froitos secos...
e dálle o teu toque especial.
Seguro que se che ocorren mil opcións!**

**Pon a proba a túa creatividade e divirtete
coas combinacións máis orixinais.**

**Lembra que podes participar
individualmente ou en grupo!**

**Podes gañar
grandes premios!**



Consulta aquí as bases do concurso
ou entra www.mediterraneamos.es

Consellos 10.0 para gozar a Dieta Mediterránea

1.0 Utiliza aceite de oliva virxe extra para acompañar ensaladas, guisos, aperitivos...



2.0 Come moitos alimentos vexetais. As verduras, hortalizas e froitas son fonte de minerais, vitaminas e fibra e aportan unha gran cantidade de auga.



3.0 Non te esquezas de tomar pan, arroz, pasta e cereais todos os días. Os hidratos de carbono deben formar parte da túa dieta diaria porque aportan enerxía e vitalidade.



4.0 Aproveita os alimentos frescos típicos da túa rexión. Poderás gozar as froitas e verduras no seu mellor a, con todos os seus nutrientes e o mellor sabor.

5.0 Toma produtos lácteos todos os días. Principalmente leite, iogur e queixos.



6.0 Come moito peixe azul e ovos.



7.0 A carne, rica en proteínas, sempre é mellor se forma parte de pratos de verduras e cereais.

8.0 A froita debe ser a túa sobremesa habitual e tamén debes tomala entre horas.



9.0 A auga é a bebida máis sa e refrescante. Non agardes a ter sede para beber auga!

10.0 Fai exercicio todos os días, polo menos 30-45 minutos. É tan importante coma comer ben e ademais é moi divertido.

