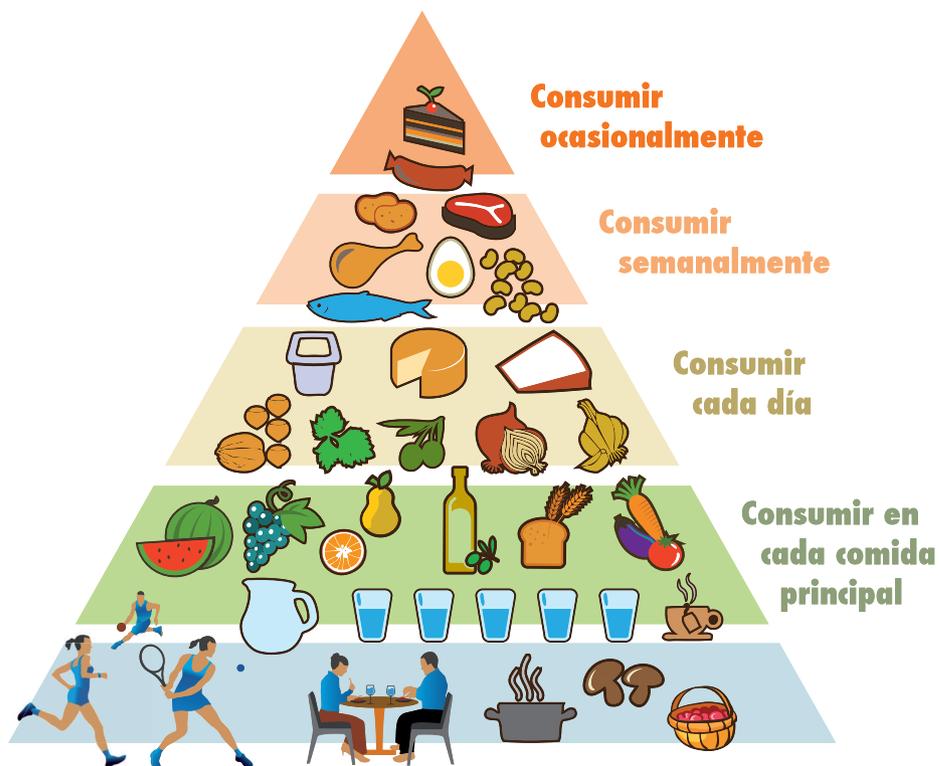


Da un a La Pirámide de la Dieta Mediterránea



N.I.P.O.: 013-17-075-9

La Dieta Mediterránea es como tú

Única Natural Auténtica Creativa

Conviértete en "vlogger" de la Dieta Mediterránea



Inventa montaditos mediterráneos, grábalos, compártelos... ¡y saldrás ganando!



¿Quieres ser “vlogger” de la Dieta Mediterránea? ¡Participa en nuestro concurso!

Inventa montaditos mediterráneos, grábalos, compártelos... ¡y saldrás ganando! Combina frutas, verduras, frutos secos... y dale tu toque especial. ¡Seguro que se te ocurren mil opciones!

Pon a prueba tu creatividad y diviértete con las combinaciones más originales.

Recuerda que ¡puedes participar individualmente o en grupo!

¡Puedes ganar grandes premios!



Consulta aquí las bases del concurso o entra en www.mediterraneamos.es

Consejos 10.0 para disfrutar de la Dieta Mediterránea

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

6.0 Come mucho **pescado azul** y huevos.



2.0 Come muchos **alimentos vegetales**. Las verduras, hortalizas y frutas son fuente de minerales, vitaminas y fibra, y aportan una gran cantidad de agua.



7.0 La **carne**, rica en proteínas, siempre mejor si forma parte de platos de verduras y cereales.

8.0 La **fruta** debe ser tu postre habitual y también debes tomarlo entre horas.



3.0 No te olvides de **tomar pan, arroz, pasta y cereales todos los días**. Los carbohidratos deben formar parte de tu dieta diaria porque aportan energía y vitalidad.



9.0 El **agua** es la bebida más refrescante y la más sana. ¡No esperes a tener sed para beber agua!

4.0 Aprovecha los **alimentos frescos típicos de tu región**. Podrás disfrutar las frutas y verduras en su mejor momento, con todos sus nutrientes y el mejor sabor.



10.0 Haz **ejercicio** todos los días, al menos **30-45 minutos**. Es tan importante como **comer bien** y además es muy divertido.



5.0 Toma **productos lácteos** todos los días. Principalmente **leche, yogur y quesos**.

