

DESCUBRE TODOS LOS SECRETOS DE LA pirámide



¿QUÉ ES la Dieta Mediterránea? ¡ADIVÍNALO!

- 1 Es una forma de alimentarse
- 2 Es hacer deporte
- 3 Es historia, cultura, tradición...
- 4 Es compartir con la familia y amigos
- 5 ¡Es todo a la vez!

**¡Sí! La Dieta Mediterránea no es sólo
comer fruta, verdura, cereales...
También es una manera de vivir
muy nuestra.**

¡SIGUE LA PISTA!



¿Sabes cuál es el secreto de la pirámide de la Dieta Mediterránea?



Ahora que estás en edad de crecer, tienes que saber que es muy importante aprender a comer de manera equilibrada.

Y también practicar deporte cada día. No hay otro secreto que conocer la pirámide de la Dieta Mediterránea. ¡Disfrútala!



DESCUBRE CÓMO ES LA DIETA MEDITERRÁNEA. ¡TE DAMOS 10 PISTAS!

PISTA 1

El **aceite de oliva virgen extra** es tu mejor amigo para acompañar ensaladas, guisos, aperitivos...

PISTA 2

Come muchos **alimentos vegetales**.

PISTA 3

No te olvides de tomar **pan, arroz, pasta y cereales todos los días**.

PISTA 4

Aprovecha los **alimentos frescos típicos de tu región**. Podrás disfrutar las frutas y verduras en su mejor momento.

PISTA 5

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

PISTA 6

Come mucho **pescado azul y huevos**.

PISTA 7

Come **carne**, mejor **formando parte de platos de verduras y cereales**.

PISTA 8

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

PISTA 9

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

PISTA 10

Haz ejercicio todos los días: es tan importante como comer bien y además... ¡muy divertido!

