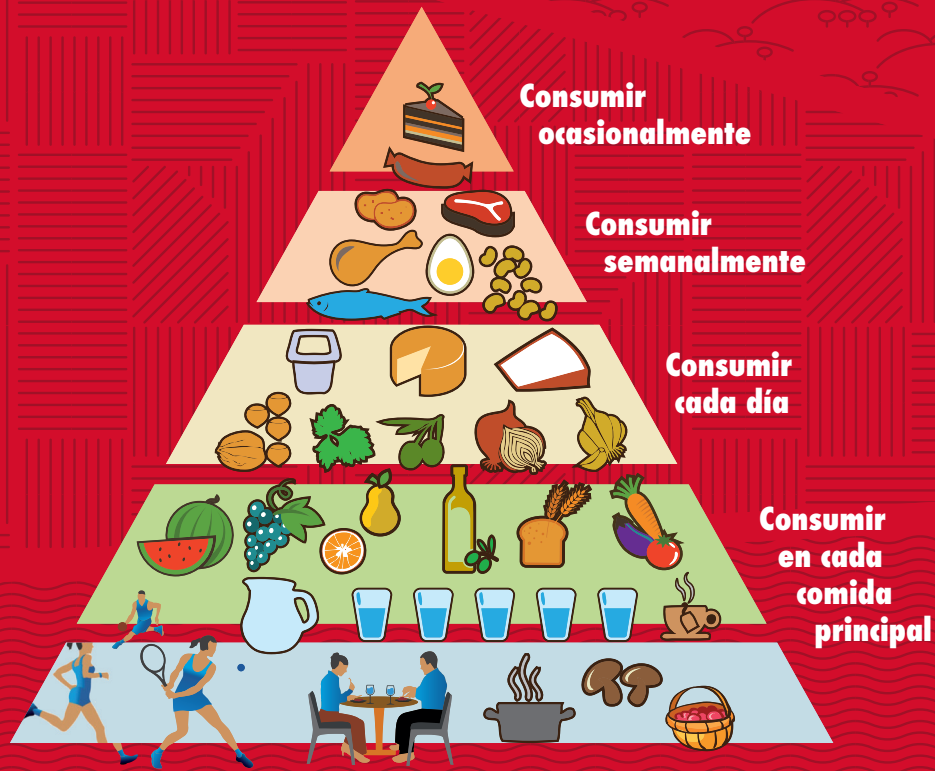


Da un  a la Pirámide de la Dieta Mediterránea



#saborea
#comparte
#disfruta
#explora

#alimentos
despaña

Conviértete en “vlogger” de la Dieta Mediterránea

INPD 01318022-36

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!



Infórmate del concurso en la página 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...

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.



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



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.



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



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

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 tomarla entre horas.



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

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

