

La Dieta Mediterránea es como tú

Única

Natural

Auténtica

Creativa

# DESCUBRE TODOS OS SEGREDOS DA pirámide



## que é a Dieta Mediterránea? ADIVÍÑAO!

- 1 É unha forma de alimentarse.
- 2 É facer deporte.
- 3 É historia, cultura, tradición...
- 4 É compartir coa familia e os amigos.
- 5 É todo á vez!

**Si! A Dieta Mediterránea non é só  
comer froita, verdura, cereais...  
Tamén é unha maneira de vivir  
moi de noso.**

**SIGUE A PISTA!**



# Sabes cal é o segredo da Pirámide da Dieta Mediterránea?



Agora que estás en idade de medrar, tes que saber que é moi importante aprender a comer de maneira equilibrada.

E tamén practicar deporte cada día. Non hai máis segredo que coñecer a pirámide da Dieta Mediterránea. Gózaa!



DESCUBRE COMO É A DIETA MEDITERRÁNEA. DÁMOSCHE 10 PISTAS!

## PISTA 1

O **aceite de oliva virxe extra** é o teu mellor amigo para acompañar ensaladas, guisos, aperitivos...

## PISTA 2

Come moitos **alimentos vexetais**.

## PISTA 3

Non te esquezas de tomar **pan, arroz, pasta e cereais todos os días**.

## PISTA 4

Aproveita os **alimentos frescos típicos da túa rexión**. Poderás gozar as froitas e verduras no seu mellor momento.

## PISTA 5

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

## PISTA 6

Come moito **peixe azul e ovos**.

## PISTA 7

Come **carne**. Se forma parte de pratos de **verduras e cereais**, mellor.

## PISTA 8

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

## PISTA 9

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

## PISTA 10

**Fai exercicio todos os días**: é tan importante coma comer ben e ademais... é moi divertido!

