

¿Sabéis qué es la Dieta Mediterránea? ¡Investiguémoslo juntos!



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!**



¿Dónde nace la Dieta Mediterránea?

En los países que baña este mar, gracias al intercambio de culturas y a un clima que favorece la variedad de alimentos ricos y saludables.

En España:

- Somos grandes productores de alimentos.
- Tenemos una gastronomía muy variada.
- ¡Y grandes cocineros! ¿Conocéis alguno?





Y para seguir descubriendo la Dieta Mediterránea, os vamos a dar unas 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

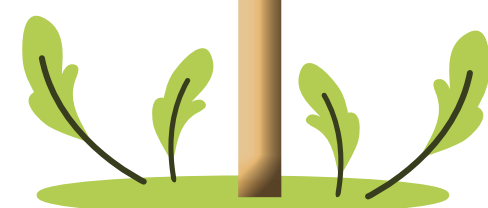
Aprovecha los **alimentos frescos típicos de tu región** Podrás disfrutar las frutas y verduras en su mejor momento.



PISTA 5



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





¡Y **5** pistas
más!

PISTA 6

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



PISTA 7

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

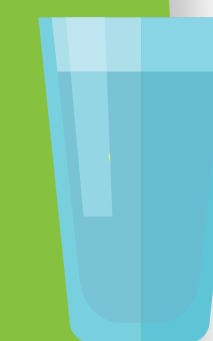
PISTA 8



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!

YA habéis descubierto
todos los secretos
de la pirámide de la
Dieta Mediterránea.

