

¿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!



#saborea

#comparte

#disfruta

#explora

**#alimentos
despaña**

Descubre todos los secretos de la pirámide

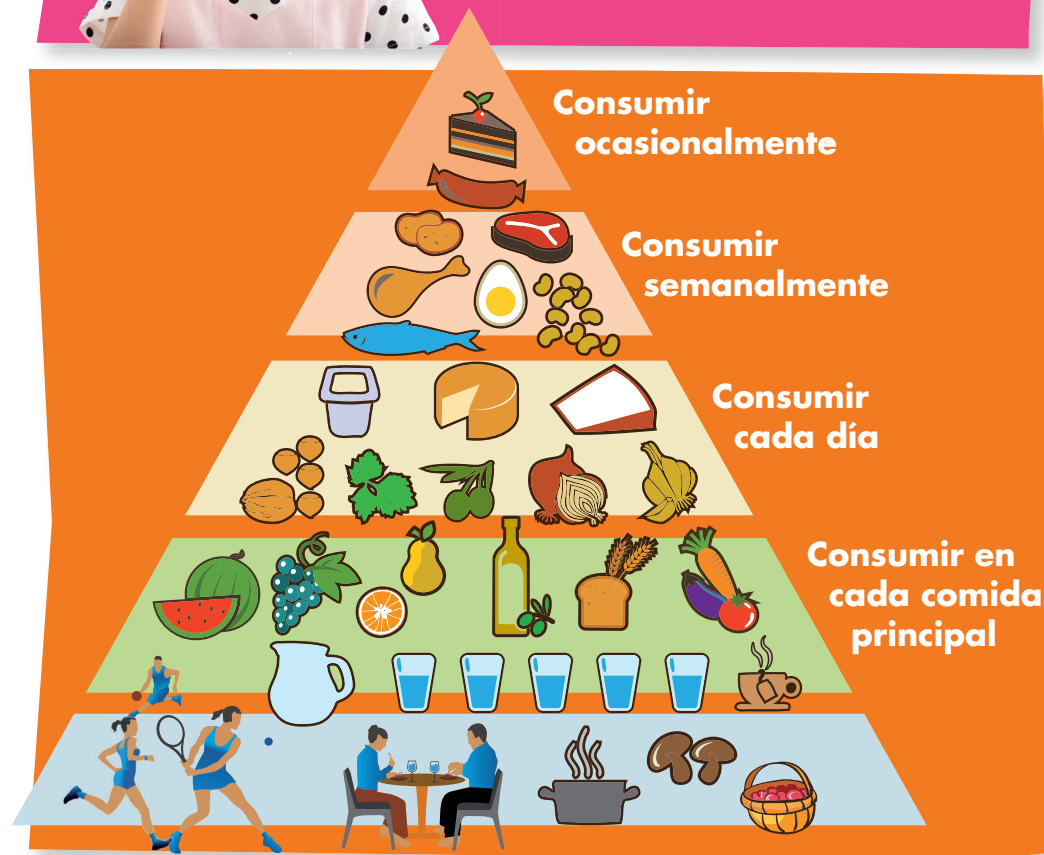
NPD00180023

¿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 PIS **TAS!**

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 de 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!

