



Buscar

- Portada
- Presentación
- Asistentes interactivos
- Campañas
- Conoce lo que comes
 - Enciclopedia de los Alimentos
 - Dieta Mediterránea
 - Modelo Europeo de Producción
 - Agricultura Ecológica
 - Buscador de Recetas
- Calidad Diferenciada
 - Programa Escolar de consumo de Frutas, Hortalizas y Leche en las Escuelas
- Zona infantil y educativa
- Comunidades Autónomas
- Turismo Agroalimentario
- Canal TV
- Marmy
- Agenda
- Boletín Informativo
- Widget
- Premios de Alimentación
- Fototeca
- Multimedia
- Área Profesional
- Alimentación responsable

IMPRIMIR | CREAR PDF | MAYOR - NORMAL

Conoce lo que comes



DECÁLOGO DE LA DIETA MEDITERRÁNEA PARA NIÑOS

1. El aceite de oliva es tu mejor amigo para acompañar ensaladas, guisos, aperitivos...
2. Come muchos alimentos vegetales
3. No te olvides de tomar pan, arroz, pasta y cereales todos los días
4. Aprovecha los alimentos frescos, típicos de tu región. Sobre todo en el caso de las frutas y verduras, nos permite consumirlas en su mejor momento
5. Toma productos lácteos todos los días
6. Comer carne preferiblemente formando parte de platos de verduras y cereales
7. Come mucho pescado (al menos dos veces por semana) huevos entre 3 y 4 a la semana
8. La fruta debe ser tu postre habitual
9. El agua es la bebida más refrescante y la más sana. Debes beber de 6 a 8 vasos de agua al día
10. Haz ejercicio todos los días; es tan importante como comer bien, además de ser divertido

Ministerio Agricultura y Pesca, Alimentación y Medio Ambiente / Accesibilidad / Aviso legal



Mapa Web

Presentación

Asistentes interactivos

Campañas

Aceite y Aceituna
 Agricultura Ecológica
 Alimentos de España en los mundiales de natación de Budapest
 Carnes
 Dieta Mediterránea
 Etiquetado de alimentos

Zona infantil y educativa

Juegos
 Campañas - Programas de promoción e información
 Cocinar en Familia
 Los niños y el pescado
 Club Pezqueñines

Comunidades Autónomas

Turismo Agroalimentario

Widget

Premios de Alimentación

Fototeca

Frutas
 Verduras
 Bodegones
 Quesos y Mantequillas
 Leche y lácteos
 Gastronomía
 Jamón

Frutas y Verduras
Lácteos
Mediterraneamos
Modelo Europeo de Producción
Pan
Pescados y mariscos
Sellos de calidad
Semana de la Reducción de
Desperdicios 2013
Sidra de Asturias
Zumos y néctares
Semanas Alimentos
Programas promoción e información
Histórico campañas 2007-2009
Histórico programas de promoción e
información 2007-2014

Conoce lo que comes

Enciclopedia de los Alimentos
Dieta Mediterránea
Modelo Europeo de Producción
Agricultura Ecológica
Buscador de Recetas

Calidad Diferenciada

Presentación
Buscador
Localizador geográfico
Paisajes y Sabores de España

Programa Escolar de consumo de Frutas, Hortalizas y Leche en las Escuelas

Programa
Normativa
Medidas de acompañamiento
Encuestas

Rutas del Vino
Paradores de Turismo
Oleoturismo Mallorca
Oleoturismo DOP Priego de Córdoba
Ruta de la Manzana y la Sidra
Sidra de Asturias
Mapas de Alimentos con Calidad
Diferenciada
Gastronomía
Rutas de Paisajes y Sabores de
España

Canal TV

Spots
Reportajes
Entrevistas
Ferias y Premios

Marmy

Agenda

Boletín Informativo

Ibérico
Carne y embutidos
Vino
Aceite
Bebidas Espirituosas
Frutos secos
Condimentos y especias
Cereales y legumbres
Mieles y productos de pastelería y
repostería
Pescados y mariscos
Láminas de Especies Pesqueras
Cordero y Cabrito
Pan

Multimedia

Reportajes
Juegos

Área Profesional

Caja de Herramientas

Alimentación responsable

Estrategia "Más alimento, menos
desperdicio"
Consejos sobre reutilización de
alimentos
Recetario para la reducción de
desperdicios