



-  Portada
-  Presentación
-  Asistentes interactivos
-  Campañas
-  Conoce lo que comes
-  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

Estás en: Portada > Marmy

 IMPRIMIR |  CREAR PDF |  MAYOR - NORMAL |  RSS

## Marmy

### Consejos de Marmy



Marmy es un personaje que apareció en nuestra campaña de fruta de temporada y se ha convertido en la mascota de alimentación.es.

Un pequeño pajarito que sabe, y nos va a contar, muchas cosas sobre los alimentos y especialmente sobre las frutas y las verduras, que, además, le encantan.

En el verano de 2008, en el marco de la campaña de promoción de la fruta de temporada, propusimos un concurso para dar nombre a esta mascota. Se recibieron 943 propuestas de nombres procedentes de usuarios de toda España, lo que demuestra el interés y simpatía que ha despertado el personaje.

Finalmente, se decidió ponerle el nombre de Marmy y diariamente nos ofrece consejos.

Enriquece tu dieta con frutos secos: higos, ciruelas, pasas, nueces, almendras, avellanas, etc. Además, con ellos podrás acompañar ensaladas, verduras, carnes y postres.

La sandía es la fruta con mayor contenido de agua: casi el 95% de su peso. Perfecta para añadir a ensaladas, como postre, en bebidas, helados y para calmar la sed.

[Ver más](#)

El huevo es un alimento muy completo. En la cáscara hay un código que te indica cómo se ha criado la gallina, en qué lugar y granja.

[Ver más](#)

Las frutas en su temporada de recolección están en su mejor momento de consumo, con todo su sabor y mejor calidad/precio. Toma al menos 3 raciones de fruta al día, solas o en ensaladas, macedonias, zumos, etc.

[Ver más](#)

Existen diferentes tipos de jamón ibérico, en función de la raza del cerdo del que proceden y de su tipo de alimentación. Antes de comprarlo, consulta su etiqueta.

[Ver más](#)

Si quieres conocer los aceites de oliva virgen de España con Denominación de Origen Protegida (DOP) utiliza nuestro Localizador Geográfico. Podrás ver el mapa e imprimirlo.

[Ver más](#)

Hoy te recomendamos judías verdes. Rehogadas, salteadas con otras verduras, con jamón, con tomate, salsas, etc.

La acelga es una verdura de módico precio y gran versatilidad en la cocina: en ensalada, en sopa, rehogada con ajos, con bechamel, rebozada, rellena, como guarnición de carnes o pescados, etc.

Nuestros arroces con Denominación de Origen Protegida (DOP): Calasparra, Delta del Ebro y Arroz de Valencia, son de excelente calidad. Consulta nuestro Localizador Geográfico e imprime nuestro mapa.

[Ver más](#)

Si quieres conocer las frutas y verduras con calidad diferenciada (DOP e IGP) de España, accede a nuestro Localizador Geográfico.

Disfruta de las alcachofas...Para conservarlas puedes introducir su tallo en agua, como una flor, y para evitar que se ennegrezcan, frótalas con limón una vez cortadas.

[Ver más](#)

En España se cultivan unas 150 variedades de patata. Elígelas consistentes, sin puntos germinados o grandes deformaciones

[Ver más](#)

La piña es dulce, sabrosa y jugosa, fácil de comer. Tómala sola o en macedonia, postres y zumos o combinala con sabores salados en ensaladas, pizzas y carnes.

accede a nuestro Localizador Geográfico e imprime nuestro mapa.

[Ver más](#)

Si quieres conocer las Denominaciones de Origen de Vinos de España, entra en nuestro Localizador Geográfico y podrás ver el mapa e imprimirlo.

[Ver más](#)

Si quieres conocer los quesos con calidad diferenciada (DOP e IGP) de España, utiliza nuestro Localizador Geográfico. Podrás ver el mapa e imprimirlo.

[Ver más](#)

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  
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

### 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

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

### Widget

#### Premios de Alimentación

#### Fototeca

Frutas  
Verduras  
Bodegones  
Quesos y Mantequillas  
Leche y lácteos  
Gastronomía  
Jamón  
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

