



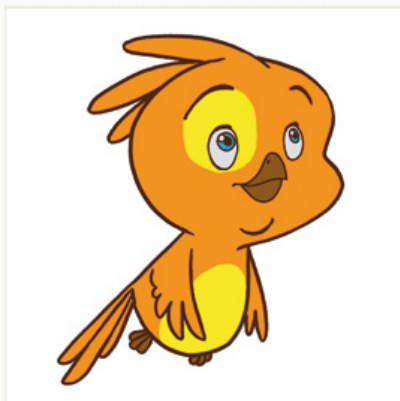
-  [Portada](#)
-  [Presentación](#)
-  [Asistentes interactivos](#)
-  [Campañas](#)
-  [Conoce lo que comes](#)
-  [Calidad Diferenciada](#)
-  [Programa Escolar de consumo de Frutas, Hortalizas y Leche en las Escuelas](#)
-  [Zona infantil y educativa](#)
-  [Comunidades Autónomas](#)
-  [Turismo 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.

Incluye el huevo en tu dieta: Frito, en revuelto, en tortilla, pasado por agua, cocido, asado, etc. También en postres: flanes, bizcochos, magdalenas, etc.

[Ver más](#)

Aceitunas de mesa: negras, verdes, con o sin hueso, rellenas, enteras o troceadas, etc. Inclúyelas en ensaladas, platos de pasta y de arroz, salsas y como relleno de carnes y pescados.

[Ver más](#)

Hoy te sugerimos que consumas trucha. Al horno, a la plancha, rellena o al ajillo. Son múltiples las formas de prepararla para disfrutar de todo su sabor.

[Ver más](#)

Un buen aperitivo... nuestras aceitunas de mesa... España ocupa el primer lugar en producción y exportación de aceituna.

[Ver más](#)

Las variedades de arroz más comunes cultivadas en España son: Bomba, Senia, Bahía, Balilla x Solana y Guadiamar –todas de fácil absorción de sabores - y Puntal y Thaibonnet, ambas especiales para ensaladas.

[Ver más](#)

Aliméntate de forma variada y equilibrada y sé activo. Te sentirás mucho mejor.

Aliña tus ensaladas con aceite de oliva virgen extra... Es 100% zumo de oliva.

[Ver más](#)

¿Sabías que en España existen más de 300 variedades de pan? Conoce sus denominaciones más comunes, el proceso de elaboración y su valor nutricional.

[Ver más](#)

Recuerda que cuando el queso queda duro y se reseca puedes rallarlo y mezclarlo con nata líquida o queso cremoso. Conseguirás una pasta muy sabrosa para untar.

En España, cultivamos más de 190 variedades de uva para vinificación. Las más empleadas son: para tintos: Tempranillo, Garnacha, Monastrell; blancos: Airén, Albariño, Verdejo; cava: Macabeo, Xarel·lo, Parellada; finos: Dalmatino, uva

Hoy te proponemos que consumas arroz. Descubre nuestros arroces con calidad diferenciada: DOP Arroz de Valencia, DOP

Aceite, Patejada, vinos, Patoirino, vino dulce: Moscatel, Pedro Ximénez.

[Ver más](#)

Arroz Delta del Ebro y DOP Calasparra.

[Ver más](#)

La verdura ultracongelada... ¡está de temporada todo el año! ¡A por ella!

[Ver más](#)

No olvides incluir el arroz en tu dieta. Es un alimento nutritivo y fácil de cocinar... Puedes disfrutarlo en ensalada, como guarnición, plato único, como postre, etc.

[Ver más](#)

Beneficiate de las propiedades de nuestras verduras..., crudas, en ensaladas, cocidas a la plancha y además en sándwiches o bocadillos proporcionan jugosidad. A por ellas.

Tomar zumo de manzana es una excelente forma de aprovecharse de sus propiedades y de calmar la sed. Además, combina muy bien con distintas frutas y hortalizas, como la zanahoria y la remolacha.

[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

