



Fundación  
Dieta  
Mediterránea

# Dieta Mediterránea: *un estilo de vida actual*



## Decálogo de la Dieta Mediterránea

- 1 Utilizar el aceite de oliva como grasa de adición principal.
- 2 Consumir alimentos vegetales en abundancia: frutas, verduras, legumbres y frutos secos.
- 3 El pan y los alimentos procedentes de cereales (pasta, arroz y sus productos integrales) deben formar parte de la alimentación diaria.
- 4 Consumir alimentos frescos, locales y de temporada en la medida de lo posible.
- 5 Consumir diariamente productos lácteos, principalmente yogur y quesos.
- 6 La carne roja debe consumirse con moderación y a ser posible como parte de guisos y de otras recetas. Y las carnes procesadas en cantidades pequeñas y como ingredientes de bocadillos y platos.
- 7 Consumir pescado en abundancia y huevos con moderación.
- 8 La fruta fresca debe constituir el postre habitual y, ocasionalmente dulces, pasteles y lácteos.
- 9 El agua es la bebida por excelencia en el Mediterráneo. El vino también se recomienda con moderación y en las comidas.
- 10 Realizar actividad física todos los días, puesto que es tan importante como comer adecuadamente.

*Decálogo concebido por el IV Congreso Internacional sobre la Dieta Mediterránea (2002).*



Fundación  
Dieta  
Mediterránea



MINISTERIO  
DE AGRICULTURA, ALIMENTACIÓN  
Y MEDIO AMBIENTE

CONTACTO  
Tel. 93.414.31.58  
dietamed@fdmed.org  
www.dietamediterranea.com  
twitter.com/dietamed  
www.facebook.com/fdmed