



GOBIERNO DE ESPAÑA

MINISTERIO DE AGRICULTURA, PESCA Y ALIMENTACIÓN



¿Conoces la pirámide de la Dieta Mediterránea?

Dulces, bollería, caramelos, pasteles, bebidas refrescantes, helados	→	Ocasionalmente
Carnes grasas, embutidos, grasas (mantequilla, margarina)	→	Ocasionalmente
Legumbres	→	2-3 raciones a la semana
Pescados y mariscos, carnes magras, huevos	→	2-4 raciones a la semana
Frutos secos	→	1-2 raciones al día
Vegetales	→	Más de 2 raciones en cada comida principal
Lácteos	→	3-4 raciones al día
Frutas	→	1-2 raciones en cada comida principal
Aceite de oliva (Cocinar y aliñar)	→	1-2 raciones en cada comida principal
Arroz / pasta / pan / patata	→	1-2 raciones en cada comida principal
Agua	→	Entre 1,5 l - 2 l al día
Actividad física	→	Todos los días comer sin prisa y en compañía