

ALIMENTACIÓN

DIETA MEDITERRÁNEA

www.dietamediterranea.com

Medida de ración basada en la frugalidad y hábitos locales



Vino con moderación y respetando las costumbres

SEMANTAL	Dulces ≤ 2r	
	Patatas ≤ 3r	
	Carne roja < 2r Carnes procesadas ≤ 1r	
CADA DÍA	Derivados lácteos 2r (preferir bajos en grasa)	
	Frutos secos / Semillas / Aceitunas 1-2r	Hierbas / Especias / Ajo / Cebolla (menos sal añadida) Variedad de aromas
CADA COMIDA PRINCIPAL	Frutas 1-2 / Verduras ≥ 2r Variedad de Colores / Texturas (Cocidas / Crudas)	
	Aceite de oliva Pan / Pasta / Arroz / Cuscús / Otros cereales 1-2r (preferir integrales)	
	Agua e infusiones de hierbas	

Actividad física diaria
Descanso adecuado
Convivencia



Biodiversidad y estacionalidad
Productos tradicionales, locales y respetuosos con el medio ambiente
Actividades culinarias

FRUTAS Y VERDURAS

CONSUMIR 5 RACIONES DE FRUTAS Y VERDURAS AL DÍA, DE POSTRE UNA FRUTA

1

HIDRATOS DE CARBONO

CONSUMO DIARIO DE PASTA, ARROZ Y CEREALES

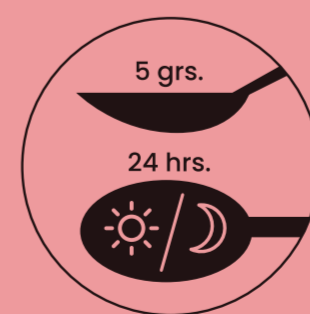
4

CARNE

CONSUMIR CARNE ROJA CON MODERACIÓN. SOLO 2 VECES POR SEMANA

2

5



SAL
5 GRAMOS DIARIOS. USAR OTROS CONDIMENTOS: LAUREL, TOMILLO, PIMIENTA, AJO, CEBOLLA, ETC.

PESCADO

PESCADO AL MENOS 2 VECES POR SEMANA

3

6

EJERCICIO FÍSICO
AL MENOS 150 MINUTOS DE ACTIVIDAD AERÓBICA DE MODERADA INTENSIDAD