





- Portada**
- Presentación**
- Asistentes interactivos**
- Campañas**
- Conoce lo que comes**
 - Enciclopedia de los Alimentos
 - Dieta Mediterránea
 - Modelo Europeo de Producción
 - Agricultura Ecológica
 - Buscador de Recetas
- Calidad Diferenciada**
- Plan de consumo de Frutas 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**

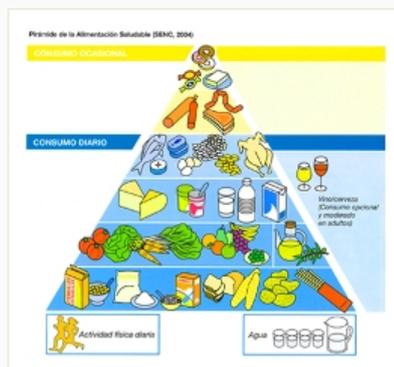
Estás en: [Portada](#) > [Conoce lo que comes](#) > [Dieta Mediterránea](#)

IMPRIMIR
 CREAR PDF
 MAYOR - NORMAL

Conoce lo que comes

Dieta Mediterránea

Decálogo de la Dieta Mediterránea.



Decálogo de la Dieta Mediterránea

- 1- Utilizar el aceite de oliva como principal grasa de adición.
- 2- **Consumir alimentos de origen vegetal en abundancia: frutas, verduras, legumbres y frutos secos.** Las verduras, hortalizas y frutas son la principal fuente de vitaminas, minerales y fibra de nuestra dieta y nos aportan al mismo tiempo, una gran cantidad de agua. Es fundamental consumir 5 raciones de fruta y verdura a diario.
- 3- **El pan y los alimentos procedentes de cereales (pasta, arroz y especialmente sus productos integrales) deberían formar parte de la alimentación diaria** por su composición rica en carbohidratos. Hay que tener en cuenta que sus productos integrales nos aportan más fibra.
- 4- **Los alimentos poco procesados, frescos y de temporada son los más adecuados.** En el caso de las frutas y verduras, nos permite consumirlas en su mejor momento, tanto a nivel de aportación de nutrientes como por su aroma y sabor.
- 5- **Consumir diariamente productos lácteos, principalmente yogurt y quesos.**
- 6- **La carne roja se debe consumir con moderación y, preferiblemente, como parte de guisos y otras recetas.** Se recomienda el consumo en cantidades pequeñas, preferentemente carnes magras, y formando parte de platos a base de verduras y cereales.
- 7- **Consumir pescado en abundancia y huevos con moderación.** Se recomienda el consumo de pescado azul como mínimo una o dos veces a la semana. Los huevos contienen proteínas de muy buena calidad; su consumo tres o cuatro veces por semana es una buena alternativa a la carne y al pescado.
- 8- **La fruta fresca es el postre habitual. Los dulces y pasteles deberían consumirse ocasionalmente.** Las frutas aportan color y sabor a nuestra alimentación diaria y son buena alternativa a media mañana y como merienda.
- 9- **El agua es la bebida por excelencia en el Mediterráneo. El vino debe tomarse con moderación y durante las comidas.**
- 10- Realizar actividad física todos los días.

Ministerio Agricultura, Alimentación y Medio Ambiente / [Accesibilidad](#) / [Aviso legal](#)

Mapa Web

[Presentación](#)
[Zona infantil y educativa](#)
[Widget](#)
[Asistentes interactivos](#)
[Juegos](#)
[Premios de Alimentación](#)

Campañas

Aceite y Aceituna
Arroz
Carnes
Dieta Mediterránea
El Huevo
Etiquetado de alimentos
Frutas y Verduras
Lácteos
Modelo Europeo de Producción
Pan
Sellos de calidad
Sidra de Asturias
Vinos

Conoce lo que comes

Enciclopedia de los Alimentos
Dieta Mediterránea
Modelo Europeo de Producción
Agricultura Ecológica
Buscador de Recetas

Calidad Diferenciada

Presentación
Localizador geográfico
Buscador

Plan de consumo de Frutas en las Escuelas

Plan de Consumo
Normativa
Enlaces
Medidas de acompañamiento
Jornadas y Estudios
Encuestas

Campañas
Cocinar en Familia

Comunidades Autónomas

Turismo Agroalimentario

Rutas del Vino
Paradores de Turismo
Oleoturismo
Ruta de la Manzana y la Sidra
Sidra de Asturias
Mapas de Alimentos con Calidad Diferenciada
Agenda Gastronómica
Ruta del Vino de Yecla

Canal TV

Spots
Reportajes
Entrevistas
Ferias y Premios

Marmy

Agenda

Boletín Informativo

Premios Alimentos de España
Ediciones anteriores

Fototeca

Frutas
Verduras
Bodegones
Quesos y Mantequillas
Gastronomía
Jamón
Ibérico
Carne y embutidos
Vino
Aceite
Bebidas Espirituosas
Frutos secos
Condimentos y especias
Cereales y legumbres
Mieles y productos de panadería
pastelería y repostería
Pescados y mariscos
Cordero y Cabrito

Multimedia

Reportajes
Juegos

Área Profesional

Caja de Herramientas