



- [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