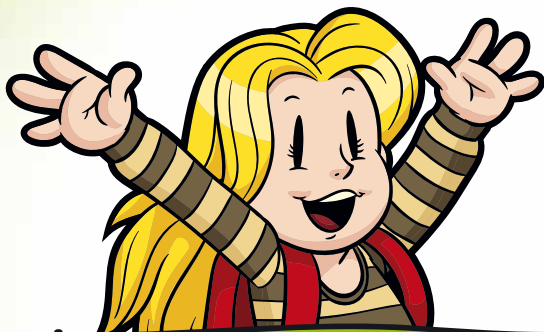


mediterraneamos

UN ESTILO DE VIDA ACTUAL



¡¡CÓMO NOS MOLA  
LA DIETA  
MEDITERRÁNEA!!



alimentación.es  
Saber más para comer mejor



UNIÓN EUROPEA

Fondo Europeo  
de Pesca (FEP)



GOBIERNO  
DE ESPAÑA

MINISTERIO  
DE AGRICULTURA, ALIMENTACIÓN  
Y MEDIO AMBIENTE



Por nuestro pescado de hoy y de mañana



# 1 Como me mola la Dieta Mediterránea

**Ahora**, que estás creciendo, es cuando debes aprender a comer bien. A elegir cada día los alimentos que mejor te sientan y que te ayudarán a estar más sano, más guapo, más fuerte. Alimentos que cuidan tu salud, que tienen proteínas, vitaminas, minerales y un montón de nutrientes imprescindibles para tu cuerpo.

**Aquí**, te vamos a explicar qué es la Dieta Mediterránea. Una forma de comer muy divertida y equilibrada. Que fortalecerá tus huesos, que aumentará tu resistencia física y tus músculos, que te ayudará a pensar más rápido, a estudiar mejor y que te protegerá de muchas enfermedades. Ahora y en el futuro.

**¡Ya verás cómo mola!**

## 2 El Mediterráneo y su Historia.

El término “dieta” proviene de la antigua palabra griega ‘diaita’, que suena muy rara pero que significa “ESTILO DE VIDA”.

“Mar Mediterráneo” procede del latín «Mar Medi Terraneum», cuyo significado es «mar en el medio de las tierras».

**En el Mediterráneo** nacieron y se desarrollaron muchas y muy diversas culturas.



Seguro que te acuerdas de muchos libros y muchas películas de aventuras de los Romanos y su gran emperador Julio César. O de la Reina Cleopatra y las impresionantes pirámides de Egipto..., o de los bárbaros. Pero el Mediterráneo también ha sido y es la cuna de civilizaciones como la de los fenicios, los griegos, los árabes, los persas..

Son las llamadas civilizaciones mediterráneas, las creadoras de una cultura mediterránea.

**Ellos fueron los inventores de** la dieta mediterránea (compuesta por aceite de oliva, cereales, frutas y verduras, pescado, ...).



## 3 Niños más fuertes. Niños más sanos.

**La alimentación** es uno de los pilares fundamentales de la salud de las personas. Porque a través de ella, un niño como tú recibe toda la energía y los nutrientes necesarios para crecer fuerte y sano.

Estás todos los días sin parar, corres, saltas, juegas, estudias, aprendes, escuchas, lees, hablas..., por eso es necesario que tu cuerpo esté preparado para aguantar tanto desgaste físico e intelectual.

**Y esto solo podrás conseguirlo** si a la hora de desayunar, comer, merendar y cenar has elegido bien los alimentos. Cosas buenas y sanas que te aporten energía, proteínas, vitaminas..., para tu crecimiento.

**Tus padres y tutores** del Colegio saben lo que es bueno para ti. Lo que más te gusta y lo que mejor te sienta. Hazles caso y ...¡a comérselo todo!



## 4 ¡Qué bueno es el Aceite de Oliva!

El **aceite de oliva** es la fuente de grasas por excelencia de nuestra dieta, de nuestra cocina.

Es la **pieza fundamental de la Dieta Mediterránea** y son muchos los beneficios que tiene para tu cuerpo.

**Pruébalo** por la mañana. Para desayunar. Un poco de pan tostado untado con tomate, un poco de aceite de oliva por encima y... mmmm!! ¡Buenísimo!.



## 5 Dieta Mediterránea + Ejercicio físico = Salud

La **Dieta Mediterránea** ha sido reconocida científicamente como una de las más saludables de todas las que existen en el mundo.

**Y junto con la práctica de un ejercicio físico o un deporte** son la combinación perfecta para reducir enfermedades y no engordar.

**Además, si te mueves más..., descansarás más. Y dormirás como un auténtico angelito.**



## 6 Decálogo de la Dieta Mediterránea



1. El **aceite de oliva** es tu mejor amigo para acompañar ensaladas, guisos, aperitivos...



2. Come muchos alimentos **vegetales**.

3. No te olvides de tomar **pan, arroz, pasta y cereales** todos los días.



4. Aprovecha los alimentos frescos, típicos de tu región. Sobre todo en el caso de las **frutas y verduras**, nos permite consumirlas en su mejor momento.

5. Toma **productos lácteos** todos los días.



6. Comer **carne** preferiblemente formando parte de platos de **verduras y cereales**.

7. Come **mucho pescado** (al menos dos veces por semana) y huevos entre 3 y 4 a la semana



8. La **fruta** debe ser tu postre habitual.



9. El **agua** es la bebida más refrescante y la más sana. Debes beber de 6 a 8 vasos de agua al día.

10. Haz **ejercicio todos los días**; es tan importante como **comer bien**, además de ser divertido.



# 7 La Pirámide de la Dieta Mediterránea.

En este gráfico se dan recomendaciones de cómo te debes alimentar a lo largo de la semana. Recuerda que además de la alimentación, es aconsejable para tener una buena salud, hacer ejercicio físico casi todos los días durante 60 minutos:



## Y ahora ¡¡a disfrutar con el Sol Mediterráneo!!

### ¿Qué necesito?

- 1 Lata de atún claro en aceite de oliva
- 4 sardinillas en aceite
- 3 uvas
- 2 gajos de mandarina
- 4 cucharadas de maíz
- Zanahoria rallada
- ½ tomate
- Lechuga

### Para la salsa:

- Sal
- Aceite de Oliva Virgen Extra
- Vinagre de manzana



### ¿Cómo lo preparo?

Con ayuda de un tenedor desmigamos el atún dentro de la lata.  
Escurrimos las sardinas y los mejillones.  
Partimos en daditos el tomate y en tiras finas la lechuga.  
Limpiamos la mandarina y las uvas y separamos unas unidades.

### ¿Cómo lo presento?

Poner el atún desmigado formando la parte baja del plato.  
Damos forma con la lechuga y el tomate a la parte baja de la playa.  
A continuación añadimos las sardinas.  
El sol lo dibujamos añadiendo unas cucharadas de maíz. Cubrimos la parte central del sol con la zanahoria.  
Colocamos los mejillones como si fueran los rayos.  
Para terminar añadimos los gajos de mandarinas y las uvas dando nuestro toque personal a esta fantástica ensalada bajo el Sol del Mediterráneo.

\* Con ayuda de un adulto.

# mediterraneamos

UN ESTILO DE VIDA ACTUAL

alimentación.es  
Saber más para comer mejor



UNIÓN EUROPEA

Fondo Europeo  
de Pesca (FEP)



GOBIERNO  
DE ESPAÑA

MINISTERIO  
DE AGRICULTURA, ALIMENTACIÓN  
Y MEDIO AMBIENTE



Por nuestro pescado de hoy y de mañana