

10 tips para seguir la Dieta Mediterránea

1

Usa aceite de oliva virgen extra como principal fuente de grasa



2

Toma 2 raciones al día de verduras variadas



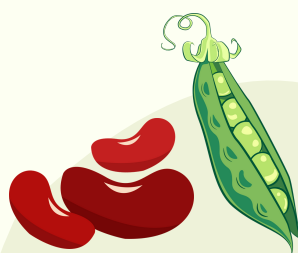
3

Toma 3 raciones al día de frutas



4

Toma legumbres 3 veces por semana



5

Toma pescados y mariscos 3 veces por semana



6

Come frutos secos 3 veces por semana



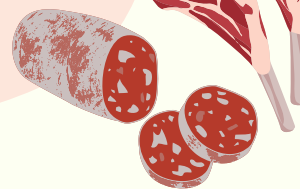
7

Toma alimentos integrales como pan, arroz o pasta 5 veces por semana



8

Evita las carnes rojas y embutidos



9

Evita las bebidas con azúcar y refrescos



10

Evita la repostería, bollería y dulces



Autores

Jesús Vioque, Manuela García de la Hera, Laura Torres Collado, Sandra González Palacios, Laura María Compañ Gabucio, Alejandro Oncina Cánovas, Antonio Signes Pastor

<https://epinut.umh.es/Infografias>

