



mediterraneamos

UN ESTILO DE VIDA ACTUAL

[www.mediterraneamos.es](http://www.mediterraneamos.es)

NIPO: 260-13-024-9  
 Depósito Legal: M-26680-2013  
<http://publicacionesoficiales.boe.es>

mediterraneamos

UN ESTILO DE VIDA ACTUAL



[mediterraneamos.es](http://mediterraneamos.es)

alimentación.es  
 Saber más para comer mejor

alimentación.es  
 Saber más para comer mejor



Para saber más,  
 escanea este  
 código QR



Para saber más,  
 escanea este  
 código QR



Por nuestro pescado de hoy y de mañana

Por nuestro pescado de hoy y de mañana

Rapea tu receta  
#mediterraneamos y sube tu vídeo

[www.mediterraneamos.es](http://www.mediterraneamos.es)

## ¿Qué hay que hacer?

Si estudias ESO, tienes entre 13 y 16 años y te gusta crear, es muy sencillo:

- Monta un grupo de máximo 5 integrantes.
- Prepara un rap en el que nos cuentes una receta de cocina basada en la dieta mediterránea y explícanos como mediterraneáis.
- Del 30 de septiembre al 2 de diciembre se desarrollará el concurso y podréis difundir y votar vuestros vídeos.

## ¿Qué podéis ganar?

Los grupos más populares podrán:

- Grabar un videoclip de vuestro rap con el youtuber Rush Smith que será difundido en su canal de Youtube.
- Además, tu centro educativo ganará un cheque regalo de 500€ para comprar material escolar o para utilizar en actividades educativas.

¿Tienes dudas? En [www.mediterraneamos.es](http://www.mediterraneamos.es) podrás encontrar toda la información que precises y si aún tienes más dudas, ponte en contacto con nosotros escribiendo un correo electrónico a [comunicacion@mediterraneamos.es](mailto:comunicacion@mediterraneamos.es) y te ayudaremos a resolverlas.

Recuerda leer las bases del concurso para asegurarte de que cumples con todos los requisitos y normas.

¡ Y a rapear con la dieta mediterránea!

# 10 Recomendaciones básicas 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 son la principal fuente de vitaminas, minerales y fibra de nuestra dieta. Es fundamental consumir 5 raciones de fruta y verdura al día.



3

El pan y los alimentos procedentes de cereales como la pasta o el arroz nos proporcionan una dieta rica en carbohidratos y por eso deben formar parte de nuestra alimentación diaria.



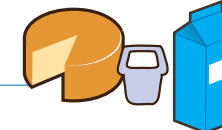
4

Es importante que alimentos como frutas y verduras sean de temporada porque mantienen sus nutrientes y su sabor en su punto óptimo.



5

Consumir diariamente productos lácteos, principalmente yogur y quesos.



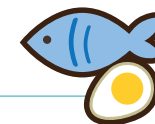
6

La carne roja se debe consumir con moderación, preferentemente carnes magras y como complemento de platos a base de verduras y cereales.



7

Se recomienda consumir pescado (blanco y azul), al menos, dos veces por semana, así como huevo ya que aporta proteínas de muy buena calidad a la dieta.



8

La fruta fresca, debe ser el postre habitual. Aporta color y sabor a nuestra alimentación.



9

El agua es la bebida por excelencia en el Mediterráneo.



10

Realizar actividad física todos los días.



Con el asesoramiento científico de la Fundación Dieta Mediterránea.