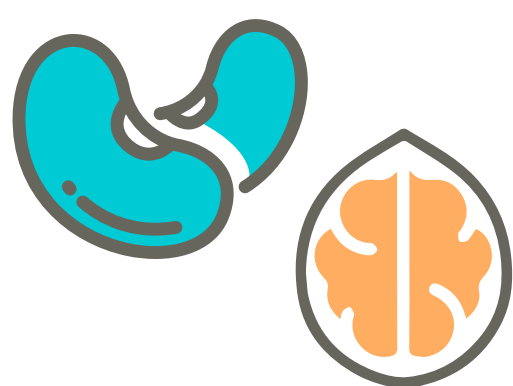


# 6 RECOMENDACIONES DE CONSUMO DE ALIMENTOS EN LA DIETA MEDITERRÁNEA

3 días/  
semana



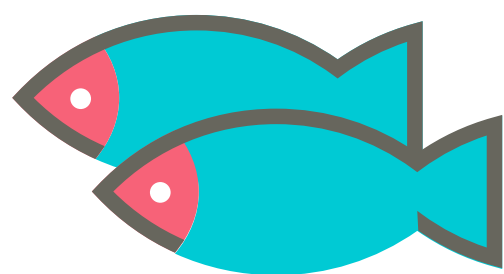
Consume **legumbres y frutos secos** al menos 3 días a la semana.

Consume cada día 3 piezas de **fruta fresca**, una **ensalada** y un plato de **verdura cocinada**

Todos  
los días



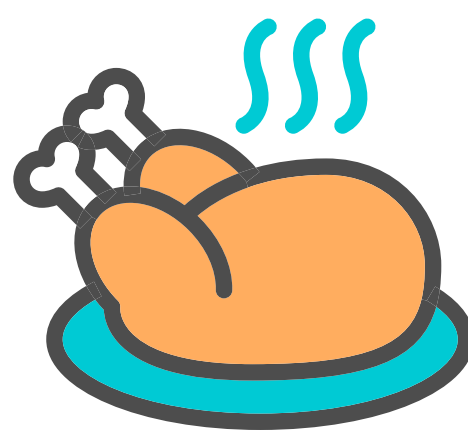
3 días/  
semana



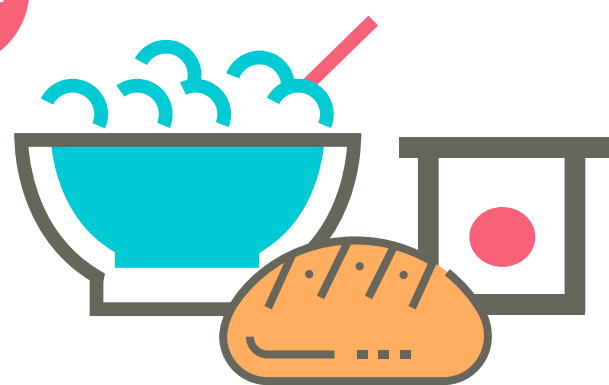
Consume **pescado**, también azul, al menos 3 días a la semana

No consumas **carne** más de 3 veces por semana, preferentemente carnes **blancas**

No más  
de 3  
días



Consumo  
regular



Consume con frecuencia **huevos**, **yogurt** y alimentos derivados de **cereales integrales**

Consumo ocasional de dulces, embutidos, snacks, platos precocinados...

Consumo  
ocasional

