

## QUIERO COMER MEJOR COMER MEDITERRÁNEO EN 12 PASOS

### 1. UTILIZA ACEITE DE OLIVA COMO GRASA PRINCIPAL



Es preferible utilizar aceite de olive virgen extra para aliñar, freír y cocinar los alimentos. Siempre que sea posible, elige aceites producidos en las islas, pues con ello contribuyes a mantener los paisajes de nuestro entorno y a la economía local.

### 2. CONSUME ALIMENTOS DE ORIGEN VEGETAL EN ABUNDANCIA



Planifica tus menús incluyendo frutas, hortalizas, cereales integrales y sus derivados y legumbres como base de los platos. Consume al menos 5 raciones al día de frutas y hortalizas frescas, y a diario frutos secos o semillas.

### 3. INCLUYE A DIARIO GRANOS INTEGRALES Y SUS DERIVADOS



El consumo diario de pasta, pan, arroz y otros cereales integrales suponen una fuente de energía saludable, asequible y sostenible. Intenta escoger aquellas preparaciones tradicionales como el pan moreno, y otras producidas en el entorno.

### 4. LIMITA LOS DULCES, BOLLERÍA, COMIDA RÁPIDA, BEBIDAS Y POSTRES AZUCARADOS



Reducir al mínimo el consumo de ultra procesados ricos en azúcares, grasa y/o sal, como son la bollería, la comida rápida, los refrescos, etc., beneficia a tu salud. Al ser productos envasados, si minimizas su consumo también contribuyes a la sostenibilidad del planeta.

### 5. MODERA EL TAMAÑO DE LAS RACIONES Y LA FRECUENCIA DE CONSUMO DE CARNES Y DERIVADOS



A la hora de consumir carne, elige preferentemente opciones de carnes magras, como aves y conejo, o muy magras como el cerdo. Las raciones de carne recomendadas son no más de 4 semanales, limitando la roja (ternera, cordero, cerdo) a no más de 2 veces por semana, y reduciendo las carnes procesadas como el fiambre y los embutidos al mínimo.

### 6. CONSUME PESCADO CON FRECUENCIA



La dieta mediterránea recomienda tomar pescado entre 3 y 4 veces por semana, alternando blanco y azul.

## 7. CONSUME LEGUMBRES 3 VECES POR SEMANA



La dieta mediterránea recomienda tomar legumbres al menos 3 veces por semana. Tanto en preparaciones de cuchara como ensaladas templadas o frescas, son una opción muy saludable que nos ayuda a reducir también el número de raciones de carne semanales.

## 8. BEBE AGUA DURANTE LAS COMIDAS Y ENTRE HORAS



Siempre que tengas sed, el agua es la bebida de elección. Consumir agua del grifo cuando las autoridades municipales la catalogan como potable es la opción más recomendable. El consumo de agua del grifo reduce el 100% de botellas de plástico.

Evita las bebidas alcohólicas. Si tomas vino en las comidas, no más de 2 copas diarias si eres un hombre o 1 copa al día si eres una mujer. Se recomienda no superar las 10 copas de vino semanales.

## 9. CONSUME LÁCTEOS CADA DÍA



Incluye 1 o 2 raciones de lácteos al día, alternando entre leche, quesos y yogures. Si eliges bebidas vegetales, hazlo en un máximo de 2 raciones al día, y asegura que no tienen azúcar añadido.

## 10. ELIGE ALIMENTOS FRESCOS, POCO PROCESADOS Y DE TEMPORADA



Siempre que puedas prioriza los productos de origen vegetal frescos o mínimamente procesados, de temporada y de proximidad para reducir el impacto ambiental.

## 11. COCINA MEDITERRÁNEO



Recupera las recetas tradicionales de la dieta mediterránea. La gastronomía de las Islas es rica y variada; seguro que encuentras un modo gustoso de incluir en tu día a día alimentos claves como pescados, hortalizas, pescados o legumbres.

Hacer la compra en mercados de proximidad y optar por productos frescos y de temporada es doblemente beneficioso, para tu salud y para el medio ambiente.

## 12. COMPROMÉTETE CON TU ALIMENTACIÓN



Conocer los alimentos de temporada, recurrir a mercados tradicionales, cooperativas de producción, tiendas de proximidad, crear grupos de consumidores, y poner dar a los alimentos el valor merecido, reduciendo los desperdicios, son pequeños pasos que nos guiarán hacia una dieta más mediterránea, responsable y sostenible.