

# DIETA

## MEDITERRANEA

<b>CADA SEMANA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Patatas (3 raciones o menos)</li> <li>• Carne blanca (2 raciones)</li> <li>• Pescado y marisco (2 raciones o más)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dulces (Menos de 2 raciones)</li> <li>• Carne roja (Menos de 2 raciones)</li> <li>• Carnes procesadas (Menos de 1 ración)</li> <li>• Huevos (De 2 a 4 unidades)</li> <li>• Legumbres (2 raciones o más)</li> </ul>
<b>CADA DÍA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Derivados lácteos (2 raciones)</li> <li>• Frutos secos, semillas y aceitunas (Entre 1 y 2 raciones)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hierbas y especias               <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ajo</li> <li>- Cebolla</li> </ul> </li> </ul>
<b>CADA COMIDA PRINCIPAL</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Frutas (2 raciones o más)</li> <li>• Verduras (2 raciones o más)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aceite de oliva</li> <li>• Pan, pasta, arroz, cuscús y otros cereales (Entre 1 y 2 raciones)</li> </ul>
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Agua e infusiones de hierbas</li> </ul>

**ACTIVIDAD FÍSICA**



**DIARIA**

# DIETA MEDITERRANEA

**Subvencionado por:**



**GENERALITAT  
VALENCIANA**

Conselleria de Sanitat  
Universal i Salut Pública



*Lucentum*

*Federación Provincial de Asociaciones de Amas de Casa,  
Consumidores y Usuarios de Alicante "Lucentum"*

*[www.lucentumconsumidores.org](http://www.lucentumconsumidores.org)*

*Tel. 965 21 62 97*

*[federacionlucentumalicante@gmail.com](mailto:federacionlucentumalicante@gmail.com)*