

Special treat,
small amounts

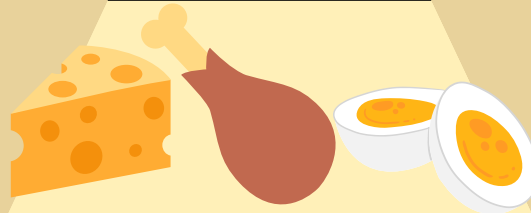


Meat,
sweets



Wine in
moderation

Weekly
Servings
(moderate
portions)



Dairy, eggs,
cheese, poultry

Weekly
Servings



Fish and
seafood

Daily
Servings



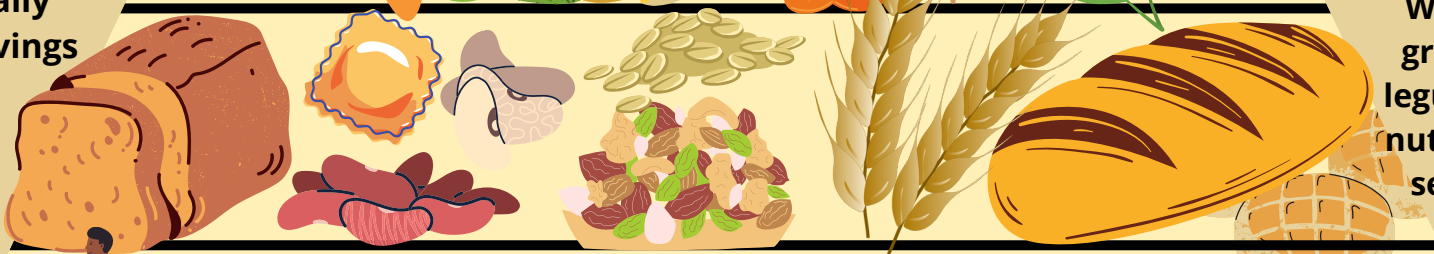
Olive oil

Daily
Servings



Fruits and
vegetables

Daily
Servings



Whole
grains,
legumes,
nuts and
seeds

Daily exercise, enjoy
meals with others



Mediterranean Diet



This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP).

This institution is an equal opportunity provider.



Regalo especial,
síntomas
cantidades

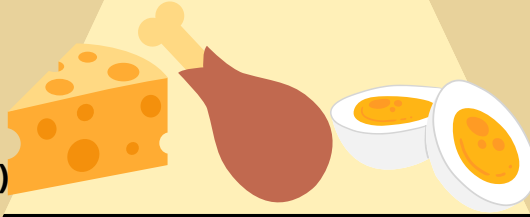


Carne,
dulces

Bebe vino con
moderación



Porciones
semanales
(porciones
moderadas)



Lácteos,
huevos,
cheese, aves
de corral

Porciones
semanales



Pescado y
mariscos

Bebe agua a
diario



Porciones
diarias



Aceite de
oliva

Porciones
diarias



Frutas y
verduras

Porciones
diarias



Cereales
integrales,
legumbres,
nueces y
semillas



Ejercicio diario, disfrute
de comidas con otros

La Dieta Mediterránea

Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés). Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

