

LOS RESTAURADORES, AUTÉNTICOS PROMOTORES DE LA DIETA MEDITERRÁNEA

Con la adhesión al proyecto “Sabor a Mediterráneo”, el restaurador acreditado se compromete a cumplir las recomendaciones básicas de ofrecer platos que sigan el **espíritu de la dieta mediterránea**, lo que le convierte en un auténtico **promotor de salud**.



Govern de les Illes Balears

Conselleria de Salut
Direcció General de Salut Pública i Participació



Govern de les Illes Balears

Conselleria de Turisme i Esports
Agència de Turisme de les Illes Balears



Mallorca Ibiza
Menorca Formentera
Illes Balears

RECUPERA LA COCINA Y LAS COSTUMBRES DEL MEDITERRÁNEO

web: e-alvac.caib.es/sm/es/

web: e-alvac.caib.es/sm/es/

FOTO: ÍÑIGO VEGA

¿CUÁL ES EL ESPÍRITU DE “SABOR A MEDITERRÁNEO”?

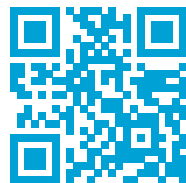
Su espíritu es recuperar el **estilo de vida mediterráneo desde el sector de la restauración.**

Es sabido que seguir una alimentación variada que incluya pescado, legumbres, fruta y verdura, frutos secos, aceite de oliva y cereales, además de ser activos y asegurar el descanso -rasgos propios del estilo de vida mediterráneo- **tiene importantes beneficios para la salud.**

¿CÓMO DISTINGO LOS ESTABLECIMIENTOS “SABOR A MEDITERRÁNEO”?

Los restaurantes adheridos pueden reconocerse por un **distintivo** situado en un lugar visible del establecimiento.

Para conocer la oferta de los restaurantes **“Sabor a Mediterráneo”**, acceda a la web con su lector de código QR desde el móvil.



¿CÓMO PUEDO ADOPTAR UN ESTILO DE VIDA SALUDABLE?

1. Sigue una dieta saludable:

- » Usa aceite de oliva.
- » Consume cada día frutas y hortalizas frescas, de temporada y preferentemente de producción local. Asegura cada día un plato de hortalizas crudas.
- » Reduce el consumo de carne y da preferencia a las magras.
- » Consume más pescado, sin olvidarte de los azules.
- » Consume dos platos de legumbres a la semana.
- » Utiliza productos integrales (pan moreno, pasta o arroz integral).
- » No abuses de la comida rápida y de las golosinas.
- » Recupera la cocina tradicional de mercado y las técnicas culinarias de nuestros abuelos (sofritos, estofados, hervidos).

2. Practica un estilo de vida activo:

camina, sube escaleras, baila, desplázate a pie o en bici, ve de excursión ...

3. Duerme las horas necesarias para estar descansado y enérgico.

4. Reserva el alcohol para ocasiones especiales y bébelo siempre con moderación.

5. No fumes y abandona los hábitos tóxicos.

6. Cuida las relaciones sociales.