



Foto 1

Pasta con vegetales: combinación representativa de la cocina mediterránea, donde las pastas se integran con hortalizas, hierbas y preparaciones sencillas.



Foto 2

Pescado y acompañamientos mediterráneos: ejemplo del uso de pescados, aceitunas, vegetales y preparaciones frescas presentes en la dieta de la región.



Foto 3

Pan, queso y vino: tres productos tradicionales de la gastronomía mediterránea que aparecen en el programa junto con lácteos, panes y zonas vinícolas.



Foto 4

Frutas secas y nueces: alimentos utilizados en la dieta mediterránea por su aporte nutricional y su presencia en preparaciones, colaciones y postres.



Foto 5

Postre mediterráneo con nueces: muestra de la tradición pastelera de la región y del empleo de frutos secos en elaboraciones dulces.



Foto 6

Desayuno mediterráneo: variedad de panes, aceitunas, frutas, bebidas y preparaciones caseras que reflejan una alimentación diversa y equilibrada.



Foto 7

Sardinas con limón: ejemplo de pescado azul muy ligado a la cocina costera mediterránea y a preparaciones simples con ingredientes frescos.



Foto 8

Pescado asado con vegetales: técnica de cocción que combina proteínas marinas con hortalizas y hierbas, característica de platos mediterráneos equilibrados.



Foto 9

Vegetales asados con hierbas aromáticas: preparación basada en hortalizas, aceite de oliva y condimentos, elementos centrales de la cocina mediterránea.



Foto 10

Ensalada mediterránea con aceite de oliva: composición de tomates, aceitunas, hojas frescas y queso, representativa del uso cotidiano de verduras y hortalizas.