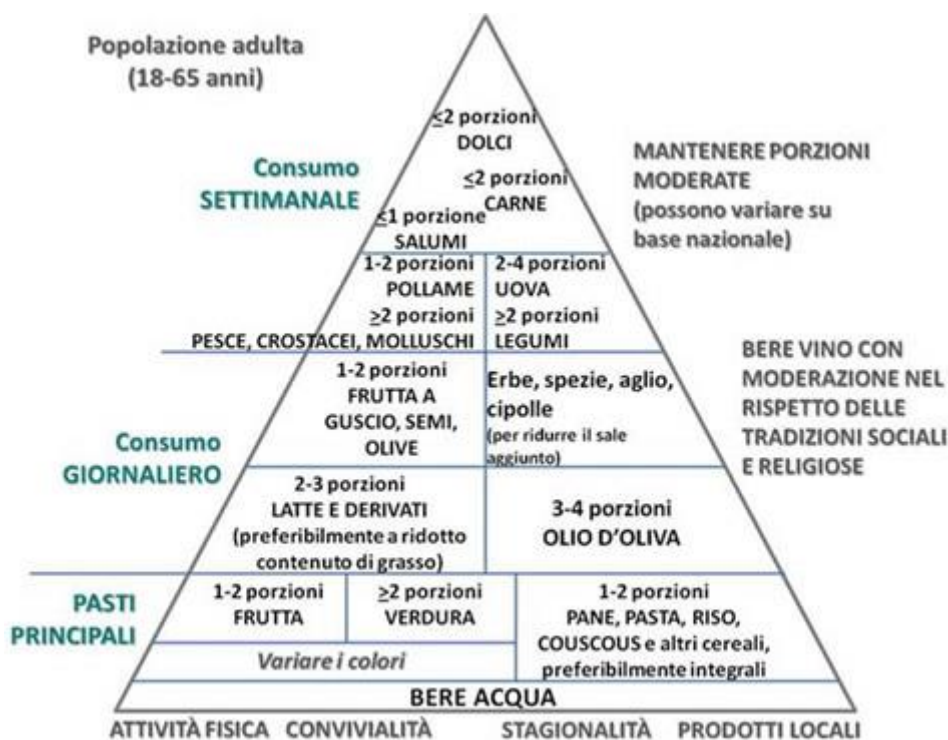




LA NUOVA PIRAMIDE ALIMENTARE

Scienziati ed esponenti di istituzioni internazionali si sono confrontati sull'evoluzione della dieta mediterranea e hanno elaborato la nuova piramide alimentare per la dieta mediterranea moderna.

PIRAMIDE DELLA DIETA MEDITERRANEA MODERNA



E' la prima volta che alla base di una piramide alimentare vi sono cereali, verdura e frutta, cioè alimenti di origine vegetale. Ed è la prima volta che la piramide viene strutturata con gli alimenti che compongono un pasto principale alla base e, via via a salire, gli altri alimenti necessari a completare il pasto, distribuiti, a seconda che la frequenza di consumo consigliata sia giornaliera o settimanale.

La Nuova Piramide della Dieta Mediterranea Moderna, rivolta a tutti gli individui di età compresa tra i 18 e i 65 anni, tiene conto dell'evoluzione dei tempi e della società, evidenziando anche l'importanza basilare dell'attività fisica, della convivialità a tavola e dell'abitudine di bere acqua e suggerendo di privilegiare il consumo di prodotti locali su base stagionale.