

La piramide alimentare della dieta mediterranea

La piramide alimentare rappresenta in modo schematico la dieta mediterranea tradizionale e ci guida verso un'alimentazione sana ed equilibrata.

La Piramide è formata da 6 sezioni contenenti vari gruppi di alimenti.

Alla base della Piramide troviamo gli alimenti che possiamo utilizzare più liberamente mentre al vertice troviamo quelli che è meglio limitare.

Come si può vedere dalla piramide mediterranea gli alimenti da consumare sono:

- ° tutti i giorni: cereali, frutta, verdura, legumi, noci, olio di oliva, formaggi e latticini.
- ° poche volte alla settimana: pesce, pollame, uova, dolci.
- ° poche volte al mese o un po' più spesso, ma in piccole dosi: carne rossa (bovina, ovina, suina, ed equina, fresca o conservata).

È molto importante svolgere attività fisica tutti i giorni e consumare un po' di vino, ma con moderazione.

È bene ricordare che nessun alimento, preso singolarmente, è in grado di soddisfare tutte le esigenze del nostro organismo.

Rispondi alle domande:

Cosa rappresenta la piramide alimentare e cosa fa?

Da quante sezioni è formata?

Cosa si trova alla base?

Cosa si trova al vertice?

Cosa si può consumare ogni giorno?

Cosa si può consumare settimanalmente?

Cosa si può mangiare mensilmente?

Cosa si deve fare ogni giorno?

Si ci può nutrire di un solo alimento?