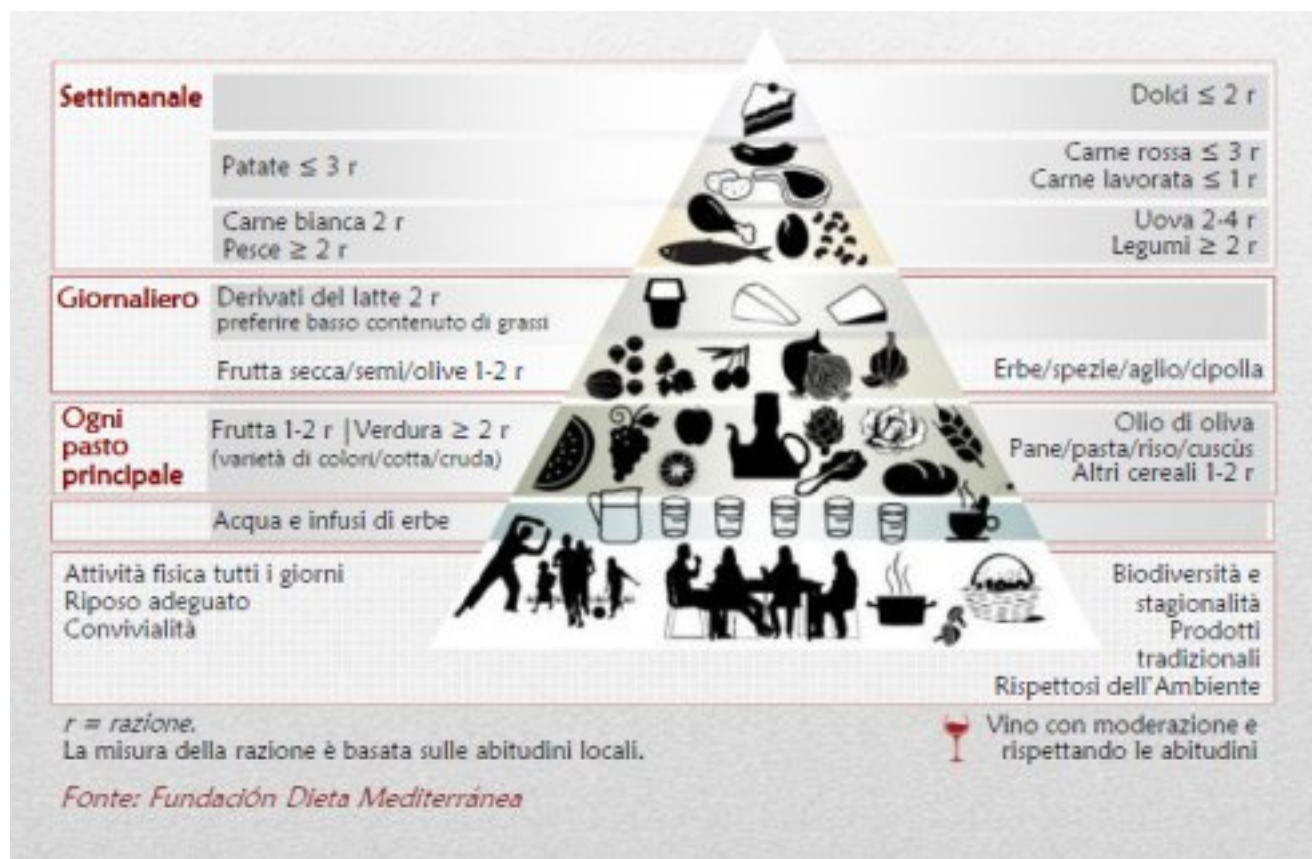


## Il posizionamento degli ingredienti del piatto nella piramide alimentare



Al fine di rendere più facilmente percepibile al consumatore quali siano gli alimenti compatibili ai principi della Dieta Mediterranea, la «Fondazione Dieta Mediterranea» con sede a Barcellona (Spagna) ha messo a punto il grafico della piramide alimentare, di seguito riportato.

Il grafico è stato realizzato in collaborazione con numerosi enti internazionali e un ampio gruppo di esperti di varie discipline, dalla nutrizione all'antropologia, alla sociologia ed all'agricoltura; rispetto a precedenti versioni della piramide alimentare, elaborate da altri centri di ricerca e fondazioni, vengono inserite indicazioni strettamente legate allo stile di vita mediterraneo, all'ordine culturale e sociale sposando appieno il concetto di Dieta Mediterranea in senso lato, proclamato dall'Unesco. Questo non solo per dare priorità ad un certo tipo di cibo ma anche al modo di selezionarlo, cucinarlo e mangiarlo.

Alla base della piramide sono riportati i gruppi di alimenti da consumarsi frequentemente e in grandi quantità (es. frutta, verdura, ecc.) mentre i livelli superiori riportano gli alimenti da consumarsi in quantità più contenute fino ad arrivare all'apice dove sono inseriti gli alimenti da consumare con molta moderazione (es. dolci, ecc.).

Ultima modifica: Lunedì 10 Agosto 2020

**Condividi**

**Reti Sociali**

### Quanto ti è stata utile questa pagina?

Nessun voto

Rate

**Source URL:** <https://www.isfores.it/dieta-mediterranea/la-dieta-mediterranea/il-posizionamento-degli-ingredienti-del-piatto-nella-piramide-alimentare>