

Aquella que proporciona niveles óptimos de nutrientes para el mantenimiento y regeneración del organismo, y bajos niveles de alimentos perjudiciales para la salud.

Pirámide de la Dieta Mediterránea: un estilo de vida actual

Guía para la población adulta

Medida de la ración basada en la frugalidad y hábitos locales



Vino con moderación y respetando las costumbres



© 2010 Fundación Dieta Mediterránea
 El uso y la promoción de esta pirámide se recomienda sin ninguna restricción

Edición 2010

r = Ración



Todo lo que ingerimos a lo largo del día representa una medicina o un tóxico en potencia para nuestro organismo.

Tener unos hábitos alimentarios saludables puede ayudar a prevenir enfermedades como la obesidad, la diabetes o la arteriosclerosis.

Muy importante complementar la **DIETA BÁSICA SANA** con el **EJERCICIO FÍSICO**

