

La pirámide

Idioma

Español



La pirámide de la Dieta Mediterránea es una representación gráfica de la propuesta del modelo nutricional y de comportamiento.

Esta pirámide indica alimentos, cantidades y frecuencia de ingestión, y se utiliza en acciones de información y educación nutricional, con el objetivo de prevenir enfermedades, problemas de obesidad y desequilibrios alimentarios.

La práctica regular de actividad física es una de las recomendaciones de la Dieta Mediterránea para contrarrestar la tendencia actual al sedentarismo.

Fuente:

Associação Portuguesa de Dietistas [1]

Fundación de la Dieta Mediterranea [2]

Source URL (modified on 21/12/2015 - 11:37): <http://dietamediterranea.pt/?q=es/node/316>

Links

[1] <http://apdietistas.pt/>

[2] <http://dietamediterranea.com/>