

La pyramide

Language

French



La pyramide de la Diète Méditerranéenne est une représentation graphique de la proposition du modèle nutritionnel et comportemental.

Elle indique les aliments, quantités et fréquences d'ingestion, elle est utilisée dans les actions d'information et d'éducation nutritionnelle et dans la prévention de maladies liées à l'obésité et aux déséquilibres alimentaires.

La pratique régulière d'activité physique est l'une des recommandations de la Diète Méditerranéenne pour inverser la tendance actuelle pour la sédentarisation.

Source:

Associação Portuguesa de Dietistas ^[1]

Fundación de la Dieta Mediterranea ^[2]

Source URL (modified on 21/12/2015 - 11:38): <http://dietamediterranea.pt/?q=fr/node/317>

Links

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

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