

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



ICAF
International Commission on the
Anthropology of Food and Nutrition



Ciiscam



FORUM ON
MEDITERRANEAN
FOOD CULTURES

Pradimed
Observatorio de Dieta Mediterránea



fens
FEDERATION OF EUROPEAN NUTRITION SOCIETIES