

2.3.4.- Piràmide

La piràmide de la Dieta Mediterrània, és la eina principal per difondre els conceptes bàsics del nostre estil de vida mediterrani. Però la nostra piràmide, és diferent a les altres conegudes. Sabem en que es diferencia? Conèixer els conceptes que en formen parts, així com els aliments, són passes per no perdre aquest patrimoni cultural immaterial que suposa per nosaltres la Dieta Mediterrània.