

3.3.4.- Piràmide

La piràmide de la Dieta Mediterrània, és la eina principal per difondre els conceptes bàsics del nostre estil de vida mediterrani. En aquesta piràmide es troben els aliments i la seva freqüència de consum, però conèixer la seva composició, és un pas important per saber el que ens aporta cadascun d'ells i els beneficis que ens aporta a la nostra salut.