

# Piràmide de la Dieta Mediterrània: un estil de vida actual

Guia per a la població adulta

Mesura de la ració basada en la frugalitat i hàbits locals



Vi amb moderació i respectant els costums



© 2010 Fundación Dieta Mediterránea  
L'ús i la promoció d'aquesta piràmide es recomana sense cap restricció

Edició 2010

r = Ració



Fundación  
Dieta Mediterránea

**ICAF**  
International Commission on the  
Anthropology of Food and Nutrition



**Predimed**  
Prevención con Dieta Mediterránea



**Ciiscam**  
Centre d'Investigacions i Innovacions  
@ Staff with Culture Alimentari i Mediterrània

