

Pirâmide da Dieta Mediterrânea: um estilo de vida atual

Guia para a população adulta

16 DE OUTUBRO
DIA NACIONAL DA ALIMENTAÇÃO

areal
EDITORES

© AREAL EDITORES

Medida da porção com base na moderação e hábitos locais



Vinho com moderação e respeitando os costumes

Doces ≤ 2p



Batatas ≤ 3p



Carne vermelha < 2p
Carnes processadas ≤ 1p

Carne branca 2p
Peixe/Marisco ≥ 2p



Ovos 2-4p
Leguminosas ≥ 2p

Produtos lácteos 2p
(de preferência baixos em gordura)



Frutos secos/Sementes/Azeitonas 1-2p



Ervas aromáticas/Especiarias/Alho/Cebola
(em substituição da medida de sal)
Variar nos aromas

Frutas 1-2/legumes ≥ 2p
Variedade de cores e texturas
(cozidos ou crus)



Azeite/Pão/Arroz/Cuscuz/Outros cereais 1-2p
(de preferência integrais)

Água e infusão de ervas

Atividade física diária
Descanso adequado
Conviver/socializar



Biodiversidade e sazonalidade
Produtos tradicionais, locais e que respeitem o meio ambiente
Atividades culinárias

p = porção



Pirâmide da Dieta Mediterrânea

PIRÂMIDE DA DIETA MEDITERRÂNEA: UM ESTILO DE VIDA ATUAL

