

# PIRAMIDE UNIVERSALE DELLA DIETA MEDITERRANEA



UNIVERSITÀ DEGLI STUDI  
SUOR ORSOLA  
BENINCASA



CONVIVIALITÀ



INSIEME



SCUOLA



ATTIVITÀ FISICA



TRADIZIONE



STAGIONALITÀ



SPRECO ZERO

## MedEatResearch

CENTRO DI RICERCHE SOCIALI SULLA  
DIETA MEDITERRANEA

# PIRAMIDE UNIVERSALE DELLA DIETA MEDITERRANEA

## ISTRUZIONI PER L'USO

### COMPORAMENTI

- Convivialità** mangiare in compagnia
- Tradizione** continuare a cucinare e mangiare come ci hanno insegnato i nostri nonni
- Stagionalità** consumare i prodotti di stagione
- Attività fisica** il corpo e la mente hanno bisogno di movimento
- Insieme** stare insieme ai fornelli:  
donne e uomini, grandi e piccini
- Scuola** le buone abitudini si imparano da piccoli
- Spreco zero** le risorse della Terra sono limitate ed è un peccato sprecarle

### ALIMENTI

- Cereali, frutta e verdura** ogni giorno
- Legumi e pesce** 3 volte a settimana
- Latticini, formaggi e carni bianche** 2 volte a settimana
- Carni rosse, salumi, uova e dolci** 1 volta a settimana
- Olio extravergine di oliva** come condimento
- Acqua** almeno 1,5 litri al giorno
- Vino** con moderazione

PRESENTED AT



MILANO 2015