

LA PIRAMIDE ALIMENTARE

Dolci, salatini e bibite

Poco e di rado, per il solo piacere

Oli, grassi e noci

Giornalmente con moderazione

Latticini, carne,
pesce e uova

Alternati, durante la settimana

Grano e altri cereali,
legumi e patate

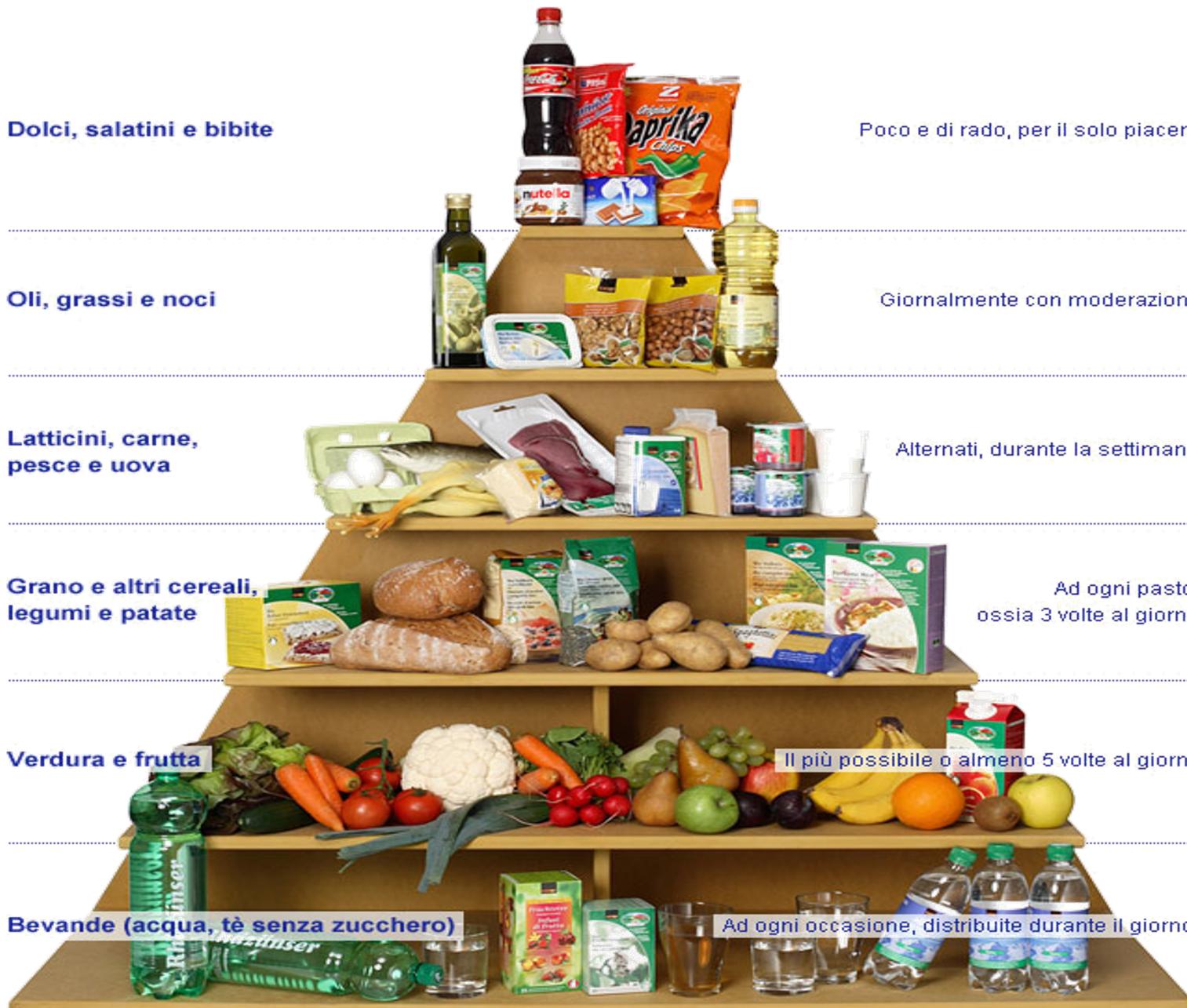
Ad ogni pasto,
ossia 3 volte al giorno

Verdura e frutta

Il più possibile o almeno 5 volte al giorno

Bevande (acqua, tè senza zucchero)

Ad ogni occasione, distribuite durante il giorno



La PIRAMIDE ALIMENTARE

è un grafico concepito per schematizzare dei consigli sull'alimentazione.

Per interpretarla, si parte dal presupposto che gli alimenti situati al vertice della piramide sono quelli che dovrebbero essere consumati in piccole quantità e, di conseguenza, gli alimenti posti nella parte bassa sono quelli che bisogna consumare con più frequenza e in quantità maggiori.



Questa presentazione è stata elaborata da:

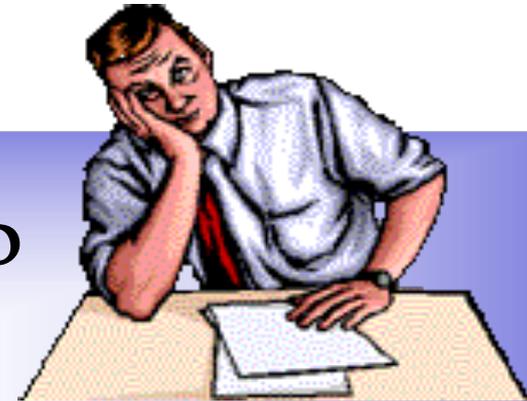
Studio Nutrizionistico

Dr. Amedeo Serra

Biologo, Specialista in Scienza dell'Alimentazione

via Del Mare n.18/f - 73100 Lecce (Italy)

cell. 338 5260259 - e-mail: info@scienzadellalimentazione.it



QUESTO MATERIALE DIDATTICO è COPERTO da COPYRIGHT
Viene messo liberamente a disposizione esclusivamente degli studenti del prof A. Serra.
È vietata la riproduzione in qualunque forma
e ogni altro uso che non sia lo studio nell'ambito del corso suddetto.

IL PRESENTE DOCUMENTO CONTIENE SOLO SCHEMI DI PRESENTAZIONE E RISULTA INCOMPLETO SE NON E' ACCOMPAGNATO DA UNA PRESENTAZIONE ORALE E DA RELATIVA DISCUSSIONE