

## LA SALUTE: E' UNA QUESTIONE DI STILE ANCHE AL LAVORO

### La Piramide Alimentare Giornaliera

La piramide alimentare è il simbolo dell'alimentazione sana ed equilibrata: utile guida nella scelta quotidiana di ciò che mangiamo



La piramide è composta da diverse sezioni che contengono vari gruppi di alimenti dalla base verso l'alto:

- 1) acqua e attività motoria,
- 2) frutta e verdura,
- 3) cereali e derivati (pane e pasta), riso e tuberi,
- 4) latte e derivati (yogurt, formaggi),
- 5) carne, pollame, uova, pesce e legumi,
- 6) zuccheri aggiunti (dolci) e grassi da condimento (burro e olio).

Ogni gruppo deve essere presente nella nostra dieta giornaliera in rapporto alla dimensione della sua sezione.

Alla base della piramide si trovano gli alimenti che possiamo mangiare liberamente, mentre al vertice quelli da limitare per l'elevato apporto di grassi e zuccheri.