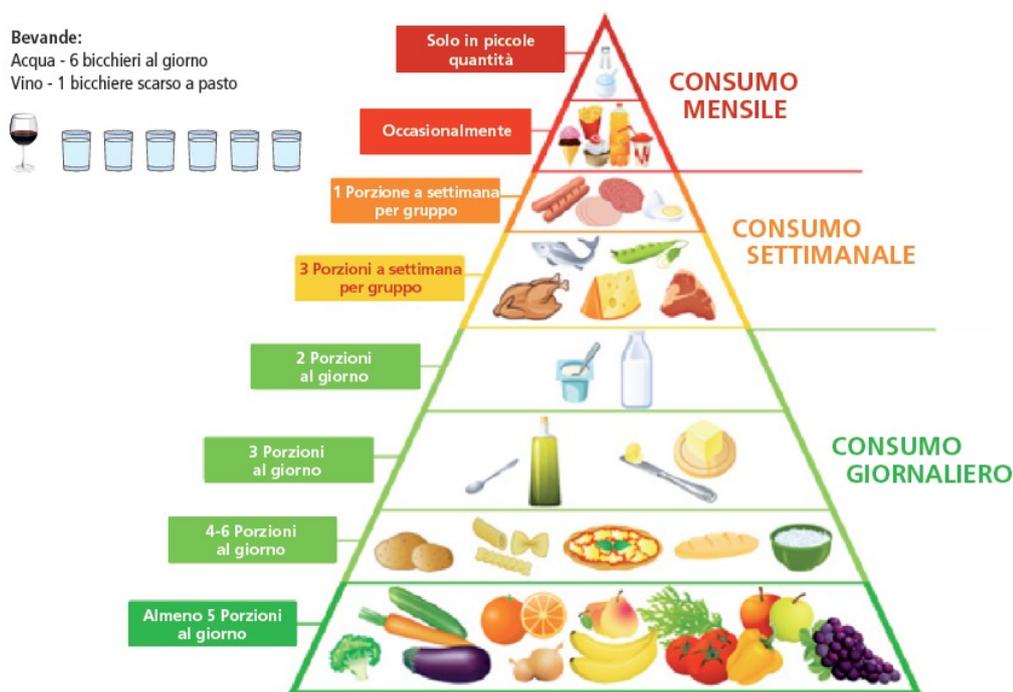


LA PIRAMIDE ALIMENTARE:

La piramide alimentare fu progettata nel 1992 dal Dipartimento Statunitense dell'Agricoltura (**USDA**) per dare consigli e suggerimenti alle persone riguardanti l'alimentazione.

Grazie alla piramide alimentare, è possibile seguire una **dieta alimentare** sana ed equilibrata, che si prende cura di noi e del nostro corpo, ovvero, il **benessere psicofisico**.

La piramide alimentare mostra graficamente: gli alimenti, la frequenza (quanto spesso?) e la quantità (quanto posso mangiarne?) con cui essi dovrebbero essere consumati (=mangiati).



fonte immagine: <http://www.salute.gov.it/expo2015>