O dia Mundial da Alimentação é comemorado desde 1981, com o objetivo de relembrar a necessidade e a importância de se adquirirem hábitos alimentares saudáveis, uma vez que "uma alimentação saudável define o padrão de saúde ao longo de toda a vida" (Carta do Direito À Alimentação)

Uma alimentação saudável é baseada numa alimentação diversificada, equilibrada e variada, visando assegurar um bom estado nutricional ao organismo.

Em Portugal a alimentação tem traços muito semelhantes e característicos de uma dieta Mediterrânea, considerada como uma alimentação saudável, pelo facto de ser caraterizada principalmente pela abundância em alimentos de origem vegetal, nomeadamente hortaliças, legumes, fruta, pão, massa, arroz, bem como na utilização de azeite como a principal fonte de gordura.

Esta Dieta Mediterrânea Portuguesa é tão importante no que diz respeito à promoção para a Saúde, que em 2013, foi considerada Património Imaterial da Humanidade pela UNESCO pelos seus inúmeros benefícios para a saúde, havendo evidências dos mesmos, através de estudos científicos realizados nos últimos anos.

A Dieta Mediterrânea não é apenas um padrão alimentar, mas sim um estilo de vida saudável, uma vez que associada à componente da atividade física regular, poderá prevenir epidemias de obesidade, bem como as consequências dela provenientes, como por exemplo: diabetes, dislipidemias, doenças cardiovasculares.

Baseada nesta dieta, surge a nova Pirâmide Alimentar que apresenta de uma forma clara e precisa, a prioridade dos alimentos a ingerir ao longo do dia, referindo que alguns deles devem apenas ser consumidos ocasionalmente. É caraterizada por conter indicações de caráter cultural e social ligados ao estilo de vida do mediterrâneo e refletindo o número de porções

aconselhado para a população adulta saudável, devendo posteriormente ser adaptado às necessidades e situações (crianças, grávidas, condições de saúde).

Sugere-se, assim, a utilização desta pirâmide, para a prática de um estilo de vida saudável, onde uma alimentação variada, diversificada e equilibrada é parte fundamental.