**Sites consultados:**

[Dieta Mediterrânica • PNPAS (dgs.pt)](https://alimentacaosaudavel.dgs.pt/dieta-mediterranica/)

[Apresentação do PowerPoint (apn.org.pt)](https://www.apn.org.pt/documentos/ebooks/Ebook_Dieta_Mediterranica.pdf)

[10 princípios nutricionais da Dieta Mediterrânica | Dieta mediterrânica (dietamediterranica.pt)](http://www.dietamediterranica.pt/?q=pt/node/34)

**Textos recolhidos:**

O padrão alimentar mediterrânico foi “descoberto” e estudado por Ancel Keys e a sua equipa internacional nos anos 50 do século XX, com resultados confirmados por investigações estudos posteriores e também reconhecido pela OMS – Organização Mundial de Saúde, revelando-se importante como factor preventivo de doenças e protector da saúde humana.

 A Dieta Mediterrânica caracteriza-se por um conjunto de 10 princípios nutricionais:

**Conheça os 10 princípios da Dieta Mediterrânica em Portugal**

Conheça aqui os 10 princípios da Dieta Mediterrânica em Portugal.



1. Frugalidade e cozinha simples que tem na sua base preparados que protegem os nutrientes, como as sopas, os cozidos, os ensopados e as caldeiradas;

2. Elevado consumo de produtos vegetais em detrimento do consumo de alimentos de origem animal, nomeadamente de produtos hortícolas, fruta, pão de qualidade e cereais pouco refinados, leguminosas secas e frescas, frutos secos e oleaginosas;

3. Consumo de produtos vegetais produzidos localmente, frescos e da época;

4. Consumo de azeite como principal fonte de gordura;

5. Consumo moderado de laticínios;

6.  Utilização de ervas aromáticas para temperar em detrimento do sal;

7. Consumo frequente de pescado e baixo de carnes vermelhas;

8. Consumo baixo a moderado de vinho e apenas nas refeições principais;

9. Água como principal bebida ao longo do dia;

10. Convivialidade à volta da mesa.