Dieta mediterrânica

A dieta mediterrânica é um padrão alimentar inspirado nos hábitos tradicionais dos países mediterrânicos, especialmente da Grécia, Itália e Espanha. É reconhecida mundialmente por seus benefícios à saúde, incluindo a redução do risco de doenças cardiovasculares, melhora da longevidade e promoção do bem-estar geral.

**Princípios da Dieta Mediterrânica:**

1. **Alimentos Frescos e Integrais**: Prioriza o consumo de alimentos naturais e minimamente processados.
2. **Alta Ingestão de Frutas e Legumes**: Consumo diário de uma grande variedade de frutas e vegetais.
3. **Grãos Integrais**: Uso de cereais integrais como arroz integral, aveia, cevada e pão integral.
4. **Leguminosas**: Feijões, lentilhas, grão-de-bico e ervilhas são fontes importantes de proteínas vegetais.
5. **Gorduras Saudáveis**: Azeite de oliva extra virgem é a principal fonte de gordura, substituindo outras gorduras e óleos menos saudáveis.
6. **Peixes e Frutos do Mar**: Consumo regular de peixes, especialmente ricos em ômega-3 como salmão, sardinha e atum.
7. **Consumo Moderado de Laticínios**: Principalmente queijos e iogurtes, consumidos com moderação.
8. **Proteínas Magras**: Aves e ovos em quantidades moderadas.
9. **Baixo Consumo de Carnes Vermelhas e Processadas**: Limitando o consumo de carnes vermelhas e evitando carnes processadas.
10. **Uso Moderado de Vinho Tinto**: Consumo moderado, geralmente durante as refeições (opcional e não recomendado para todos).
11. **Ervas e Especiarias**: Uso abundante de ervas e especiarias para temperar os alimentos, reduzindo a necessidade de sal.

**Alimentos Típicos da Dieta Mediterrânica:**

* **Frutas e Legumes**: Tomates, pepinos, pimentões, espinafre, brócolis, uvas, laranjas, maçãs, e morangos.
* **Grãos Integrais**: Pão integral, massa integral, arroz integral, quinoa.
* **Leguminosas**: Feijões, lentilhas, grão-de-bico, ervilhas.
* **Peixes e Frutos do Mar**: Salmão, sardinha, atum, mariscos.
* **Laticínios**: Queijo feta, iogurte grego.
* **Aves e Ovos**: Frango, peru, ovos.
* **Nozes e Sementes**: Amêndoas, nozes, sementes de girassol.
* **Azeite de Oliva**: Principal fonte de gordura para cozinhar e temperar.
* **Ervas e Especiarias**: Orégano, alecrim, alho, manjericão, coentro.

A dieta mediterrânica não é apenas uma dieta, mas um estilo de vida que também enfatiza a importância da atividade física regular e das refeições compartilhadas com a família e amigos. É uma abordagem equilibrada e sustentável para a alimentação, que pode ser adaptada de acordo com as preferências e necessidades individuais.