A dieta mediterrânea prioriza o azeite de oliva como principal fonte de gordura, além de frutas, vegetais, legumes, cereais integrais, sementes, frutos secos e peixes, evitando produtos industrializados nocivos para a saúde, como salsichas, salgados, alimentos congelados e pré-prontos.

A dieta mediterrânea prioriza grãos integrais, frutas, vegetais, legumes, nozes, ervas, especiarias e azeite. Já peixes ricos em ácidos graxos ômega-3, como salmão, sardinha e atum, são a fonte preferida de proteína animal. Outras proteínas animais magras, como frango ou peru, são consumidas em menor escala.

O que é a pirâmide da dieta mediterrânica?



É uma representação gráfica que assenta na Roda dos Alimentos Portuguesa; pretende-se dar ênfase às características do padrão alimentar mediterrânico (PAM), salientando não só a componente alimentar, mas também os elementos inerentes ao seu estilo de vida.

Quais são os principios da dieta mediterrânica?

Elevado consumo de produtos vegetais em detrimento de alimentos de origem animal – os produtos hortícolas, a fruta, o pão e os cereais de qualidade, as leguminosas secas e frescas, os frutos secos e oleaginosos são essenciais.

Onde se pratica a dieta mediterrânica?

Chipre, Croácia, Espanha, Grécia, Itália, Marrocos e Portugal.