

Qual a importância do consumo de peixe na alimentação?

R: O consumo de peixe é muito importante pois é rico em ácidos gordos que possuem propriedades anti-inflamatórias e são benéficos para a saúde cardiovascular e cerebral. Ex: salmão, sardinha e atum.

Quais são os benefícios dos alimentos orgânicos provenientes da agricultura biológica?

R: Alimentos orgânicos são cultivados sem uso de fertilizantes químicos o que pode reduzir a exposição a substâncias potencialmente nocivas. Além disso podem conter mais nutrientes.

O que é a Pirâmide Alimentar e como ela pode ajudar numa alimentação saudável?

R: A Pirâmide Alimentar é uma representação gráfica que orienta o consumo de alimentos em diferentes grupos, de acordo com as suas proporções adequadas para uma dieta equilibrada.

O que são calorias vazias e como evitá-las?

R: São aquelas provenientes de alimentos que fornecem energia, mas pouco ou nenhum valor nutricional. Para evitar calorias vazias reduza o consumo de alimentos processados ricos em açúcares e gorduras.

Quais os alimentos que são ricos em fibras?

R: Alimentos ricos em fibras incluem grãos integrais, leguminosas, frutas e hortícolas. A ingestão de fibras é importante

para a digestão e sensação de saciedade.

O que são antioxidantes e quais os alimentos que os contêm?

R: São substâncias que ajudam a neutralizar prevenindo o envelhecimento celular e o desenvolvimento de doenças. Frutos vermelhos, uva, chá verde, cacau e oleaginosas como nozes e amêndoas.

Qual é o cardápio da Dieta Mediterrânica?

R: A Dieta Mediterrânica prioriza grãos integrais, frutas, hortícolas, leguminosas, frutos secos, ervas aromáticas e azeite.

Quais as vantagens da Dieta Mediterrânica?

R: Prevenir a hipertensão arterial, diabetes e o aumento de níveis de colesterol, reduzir os riscos de depressão, reduzir o risco de desenvolver doenças como Parkinson ou Alzheimer e melhorar a qualidade de vida.

Qual é a principal fonte de lípidos na Dieta Mediterrânica?

R: O azeite. As azeitonas são consideradas frutas e a principal fonte de gordura saudável na Dieta Mediterrânica. Elas são uma rica fonte de vitamina E, gordura insaturada, polifenóis e flavonoides que reduzem a inflamação.

Por que é importante consumir alimentos integrais?

R: Alimentos integrais são ricos em fibras, que ajudam na digestão e contribuem para a saciedade. Além disso possuem

maior teor de nutrientes em comparação aos alimentos refinados.

Em que consiste a Dieta Mediterrânea?

R: Padrão de ingestão alimentar baseado na diversidade, nos produtos locais e da época, na predominância de produtos vegetais frescos à mesa, promove ainda o azeite como gordura principal e os preparados culinários simples como a sopa.

Na Dieta Mediterrânea existem restrições calóricas?

R: Muito mais que uma dieta com restrições calóricas, a Dieta Mediterrânea enfatiza um padrão alimentar onde a ideia primordial se centra em disfrutar de uma boa refeição de forma moderada.

O que é a Trilogia Mediterrânea?

R: Pão, azeite e vinho.

A Dieta Mediterrânea inclui o consumo de carne vermelha?

R: Sim mas esporadicamente.

A Dieta Mediterrânea ajuda a emagrecer?

R: Como na Dieta Mediterrânea há maior incentivo para o consumo de alimentos naturais e frescos com alto teor de fibras, gorduras boas e antioxidantes, essa alimentação ajuda a melhorar o metabolismo e a aumentar os níveis de saciedade durante o dia, diminuindo o consumo de calorias e favorecendo o controlo de peso.

Quem criou a Dieta Mediterrânea?

R: Ancel Keys em 1986.

Em que ano a Dieta Mediterrânea foi considerada Patrimônio Cultural Imaterial da Humanidade pela UNESCO?

R: 2013.

Qual a relação entre a Dieta Mediterrânea e a longevidade?

Melhor qualidade de sono. Maior longevidade. Menor incidência de doenças coronárias e cardiovasculares. Menor incidência de diversos tipos de cancro.

Qual é a origem da Dieta Mediterrânea?

A Dieta Mediterrânea teve a sua origem nos países banhados pelo mar Mediterrâneo ou que por ele são influenciados.

Quantos princípios existem na Dieta Mediterrânea?

R: 10.

Como implementar a Dieta Mediterrânea?

R: Preferir as sopas ricas em produtos hortícolas e leguminosas, os ensopados, as caldeiradas e os assados com pouca gordura; evitar os refogados e os fritos; praticar uma culinária rica em sabores e aromas e pobre em gorduras.

22 – A Dieta Mediterrânea é a todas a faixas etárias?

R: Sim.