

Pesquisa e investigação sobre a Dieta Mediterrânica

A Dieta Mediterrânica teve a sua origem nos países banhados pelo Mar Mediterrâneo ou que estavam de algum modo associado ao mesmo, como a Grécia, Itália, Espanha e Portugal, sendo assim a Dieta Mediterrânea é um padrão alimentar baseado nos hábitos tradicionais destes países.

Carateriza-se pelo seu vasto consumo em alimentos de origem vegetal, como **frutas, legumes, vegetais, nozes, grãos integrais**, valorizando alimentos frescos, locais e da época, utilizando o **Azeite de Oliva** como a principal fonte de gordura. São utilizadas também **ervas aromáticas** em substituição ao sal, conferindo cor aroma e sabor às confeções culinárias, destacando os sabores dos alimentos, sendo utilizadas frescas. O **vinho** na Dieta Mediterrânica está associado a grande valor económico, cultural e simbólico na Dieta Mediterrânica, era utilizado em festividades e rituais, descrevendo assim como consumo moderado do mesmo. Esta bebida não é está incluída numa proposta de refeição, no seu lugar está a **água**, esta que é mais recomendada como consumo frequente ao longo do dia.

O consumo de peixes e frutos do mar é frequente, enquanto carnes vermelhas e alimentos processados são consumidos com moderação. É valorizado o convívio social durante as refeições e as práticas regulares de atividade física.

Desta forma, a Dieta Mediterrânea é reconhecida pelos seus benefícios à saúde como a prevenção de doenças cardiovasculares e promoção da longevidade desta forma este padrão alimentar é amplamente considerado um dos mais saudáveis e sustentáveis do mundo.