

O que é a Dieta Mediterrânea?

A Dieta Mediterrânea é um estilo de vida que integra um padrão nutricional partilhado por todos os países do Mediterrâneo.

A Dieta Mediterrânea apresenta as seguintes características:

- abundância de pão, massas, vegetais, legumes, frutas e frutos secos;
- utilização de azeite como a principal fonte de gordura;
- consumo de quantidades reduzidas de carne vermelha;
- consumo moderado de peixe, marisco, aves, laticínios, ovos e vinho às refeições.

A água é a bebida principal deste regime alimentar, o qual, acompanhado pela prática de atividade física moderada, constitui um estilo de vida saudável.

Fontes: https://www.pratocerto.pt/uploads/boas_praticas_pdf/in-loco-receitas-de-dm-para-criancas.pdf e <https://alimentacaosaudavel.dgs.pt/theme/alimentacao-saudavel-e-dieta-mediterranica/#Comer-beber-e-viver-1.pdf>

