

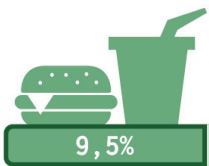
Os Riscos alimentares dos portugueses

Os hábitos alimentares inadequados são o fator de risco modificável que mais contribui para a mortalidade em Portugal

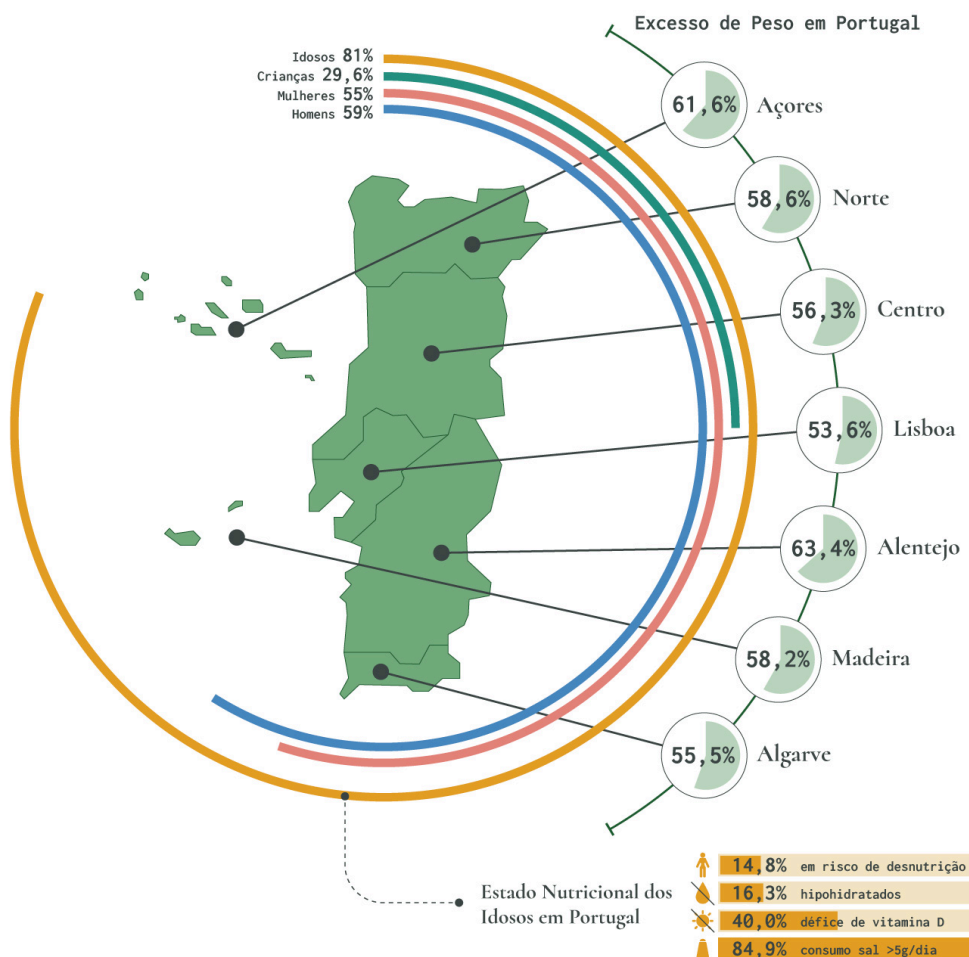
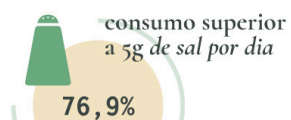


riscos alimentares

14% das mortes em Portugal



do número de anos perdidos de vida saudável é devido aos hábitos alimentares inadequados



<https://alimentacaosaudavel.dgs.pt/conheca-o-pnpas>

Dieta Mediterrânica

O conceito de Dieta Mediterrânica teve, na sua origem, o estudo dos hábitos alimentares das populações da Grécia e do Sul da Itália, nas décadas de cinquenta e sessenta do século XX. No entanto, podemos encontrar variantes deste padrão alimentar noutros países da Europa meridional, da zona ocidental da Ásia e da orla costeira do Norte de África. A par da diversidade de costumes e hábitos alimentares destes povos, é possível identificar uma matriz alimentar comum que assenta na produção e no consumo de azeite. A Dieta Mediterrânica teve a sua origem nos países banhados pelo Mar Mediterrâneo ou que por ele são influenciados. Este padrão alimentar começou a ser descrito nos anos 50 e 60 do Século XX, sobretudo à luz do que se praticava em Creta, em outras regiões da Grécia e no sul de Itália. A palavra “dieta” deriva do termo grego “diaita” que significa estilo de vida equilibrado. A Dieta Mediterrânica é precisamente isso: um estilo de vida marcado pela diversidade e conjugado com as características seguintes: • consumo elevado de alimentos de origem vegetal (cereais pouco refinados, produtos hortícolas, fruta, leguminosas secas e frescas e frutos secos e oleaginosos); • consumo de produtos frescos, pouco processados e locais, respeitando a sua sazonalidade; • utilização do azeite como principal gordura para cozinhar ou temperar alimentos; • consumo baixo a moderado de laticínios; • consumo frequente de pescado e baixo e pouco frequente de carnes vermelhas; • consumo de água como a bebida de eleição e baixo e moderado consumo de vinho a acompanhar as refeições principais; • realização de confeições culinárias simples e com os ingredientes nas proporções certas; • prática de atividade física diária; • fazer as refeições em família ou entre amigos, promovendo a convivência entre as pessoas à mesa.

Princípios da Dieta Mediterrânica

1. Frugalidade e cozinha simples que tem na sua base preparados que protegem os nutrientes, como as sopas, os cozidos, os ensopados e as caldeiradas;
2. Elevado consumo de produtos vegetais em detrimento do consumo de alimentos de origem animal, nomeadamente de produtos hortícolas, fruta, pão de qualidade e cereais pouco refinados, leguminosas secas e frescas, frutos secos e oleaginosas;
3. Consumo de produtos vegetais produzidos localmente, frescos e da época;
4. Consumo de azeite como principal fonte de gordura;
5. Consumo moderado de laticínios;
6. Utilização de ervas aromáticas para temperar em detrimento do sal;
7. Consumo frequente de pescado e baixo de carnes vermelhas;
8. Consumo baixo a moderado de vinho e apenas nas refeições principais;
9. Água como principal bebida ao longo do dia;
10. Convivialidade à volta da mesa.

<https://nutrimento.pt/noticias/conheca-os-10-principios-da-dieta-mediterranica-em-portugal/>
<https://alimentacaosaudavel.dgs.pt/dieta-mediterranica/>

Trabalho realizado por: Margarida Magalhães; Maria Emília Raposo; Maria Elloha; Leonor Coelho e Leonor Lopes. Turma 904

