

O que é?

A dieta mediterrânica é mais do que uma dieta ou padrão alimentar. É um estilo de vida que assenta na adoção de uma alimentação equilibrada e variada, promotora da saúde, do equilíbrio entre a dimensão física e psicológica e da sustentabilidade ambiental. A sua importância ultrapassou fronteiras e hoje é Património Cultural Imaterial da Humanidade [1].

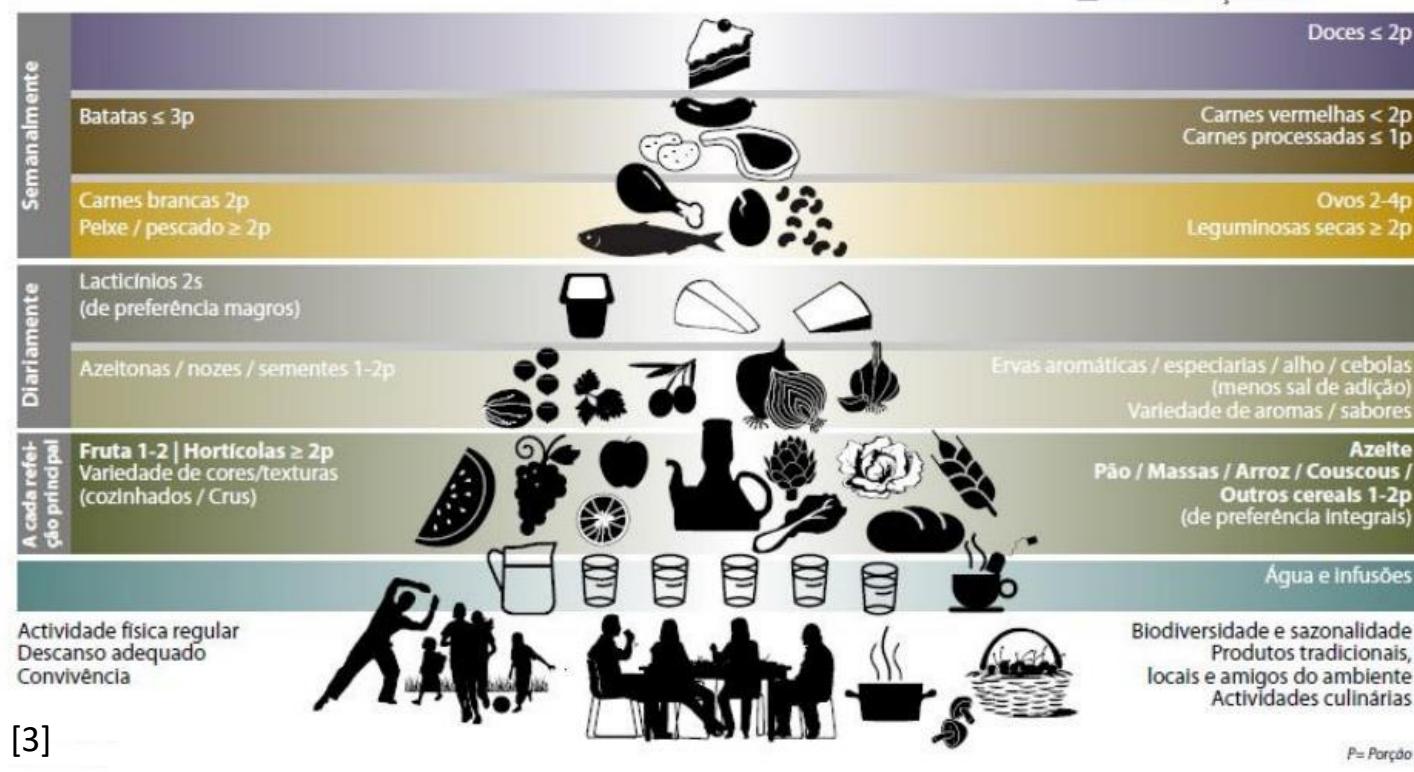
Os seus 10 princípios.

1. Frugalidade e cozinha simples.
2. Elevado consumo de produtos vegetais em detrimento de alimentos de origem animal.
3. Consumo de produtos vegetais produzidos localmente, frescos e da época.
4. Preferência pelo azeite como principal fonte de gordura.
5. Consumo moderado de lacticínios.
6. Utilização de ervas aromáticas e especiarias para temperar em detrimento do sal.
7. Consumo frequente de pescado em contraponto com um baixo consumo de carnes vermelhas.
8. Ingestão moderada de vinho e apenas nas refeições principais.
9. Água como principal bebida ao longo do dia.
10. Promoção do convívio à volta da mesa.

[1] e [2]

A pirâmide da dieta mediterrânica

Porções de alimentos baseadas na frugalidade e nos hábitos locais
Vinho em moderação e de acordo com as crenças sociais



Sabia que...

... a adesão à Dieta Mediterrânica está associada a uma **melhor qualidade de vida** ao nível da saúde, sobretudo mental [2] [4].

De que está à espera para aderir?

Fontes de pesquisa:

- [1] Dieta mediterrânica – dez princípios - <https://www.arodadaalimentacao.pt/alimentacao/dieta-mediterranica/>, visto a 1/03/2024
 [2] Dieta Mediterrânica – um padrão de alimentação saudável - https://www.apn.org.pt/documentos/ebooks/Ebook_Dieta_Mediterranica.pdf, visto a 1/3/2024
 [3] A pirâmide da dieta mediterrânica - <https://www.fpcardiologia.pt/a-piramide-da-dieta-mediterranica/>, visto a 1/03/2024
 [4] Dieta mediterrânica - <https://alimentacaosaudavel.dgs.pt/dieta-mediterranica/>, visto a 5/03/2024

Trabalho colaborativo realizado por: Diogo Alves, Guilherme Pereira, Íris Sousa, Lisana Amorim, Mariana Meireles, Rebeca Rajão e Ricardo Pereira

Turma: 1+ TRRB – Curso Profissional de Restauração – variante Restaurante Bar.

Disciplina: Tecnologia Alimentar | UFCD: Princípios de Nutrição e Dietética | 2023.24