

TCP6

**TÉCNICO/A DE  
COZINHA/PASTELARIA**

2022/2025

11.º ANO

espro **DOURO**  
ESCOLA PROFISSIONAL DO ALTO DOURO

# **Pesquisa Sobre Dieta Mediterrânea**

**ESCALÃO 3:  
ENSINO PROFISSIONAL**



# Índice

**A Dieta Mediterrânica.....2**  
     Vantagens..... 3  
     Desvantagens..... 3  
**Composição Nutricional Dieta Mediterrânica e Efeitos dos seus Componentes..... 4**  
**Os 10 Princípios da Dieta Mediterrânica..... 6**  
**Perguntas do Jogo da Dieta Mediterrânica.....7**



## A Dieta Mediterrânica

A dieta mediterrânica é um padrão alimentar tradicional inspirado nos hábitos alimentares de pessoas que vivem em regiões do Mediterrâneo, como Grécia, Itália e sul da França. É caracterizada pelo consumo abundante de frutas, vegetais, legumes, nozes, sementes, leguminosas, cereais integrais, peixe e azeite de oliva extra virgem. Além disso, inclui consumo moderado de laticínios, aves e ovos, e ingestão limitada de carne vermelha e alimentos processados.

Esta dieta é reconhecida por seus potenciais benefícios para a saúde, incluindo a redução do risco de doenças cardiovasculares, diabetes tipo 2, obesidade e certos tipos de câncer. Além disso, a dieta mediterrânica é associada à promoção da saúde cerebral, longevidade e bem-estar geral.

Os principais componentes da dieta mediterrânica incluem:

- **Frutas e vegetais:** Consumo diário de uma variedade de frutas e vegetais frescos, que fornecem vitaminas, minerais, antioxidantes e fibras alimentares essenciais.
- **Azeite de oliva Extra Virgem:** Utilização de azeite de oliva extra virgem como principal fonte de gordura, rico em ácidos graxos monoinsaturados e compostos bioativos que promovem a saúde cardiovascular.
- **Peixe e Frutos do Mar:** Consumo regular de peixes gordos, como salmão, sardinha e atum, que são fontes importantes de proteínas de alta qualidade, ômega-3 e outros nutrientes benéficos.
- **Cereais Integrais:** Preferência por grãos integrais, como trigo integral, cevada, arroz integral e aveia, que são fontes de carboidratos complexos, fibras e nutrientes essenciais.
- **Nozes, Sementes e Leguminosas:** Inclusão regular de nozes, sementes, leguminosas (feijões, lentilhas, grão de bico) na alimentação, que fornecem proteínas vegetais, fibras, vitaminas e minerais.
- **Moderação no Consumo de Carne Vermelha e Produtos Processados:** Limitação do consumo de carne vermelha, embutidos e alimentos processados, que são associados a riscos para a saúde quando consumidos em excesso.
- **Ervas e Especiarias:** Uso frequente de ervas e especiarias para temperar os alimentos, proporcionando sabor e aroma sem a necessidade de grandes quantidades de sal.



A dieta mediterrânica é mais do que apenas uma lista de alimentos; é um estilo de vida que valoriza a alimentação saudável, a convivialidade à mesa, a prática regular de atividade física e uma relação equilibrada com a comida. Essa abordagem holística para



a saúde e o bem-estar tem conquistado cada vez mais adeptos em todo o mundo, tornando-se um modelo de referência para uma alimentação saudável e sustentável.

### Vantagens

Por priorizar o consumo na sua forma mais natural possível, diminui o consumo de aditivos químicos adicionados aos alimentos industrializados, trazendo benefícios para a saúde, como menor possibilidade de processos inflamatórios, controle e prevenção de diversas doenças.

O alto consumo de legumes, verduras e frutas, que são as principais fontes de vitaminas e sais minerais, contribuem para o bom funcionamento do nosso organismo, principalmente a saúde do trato gastrointestinal, devido ao seu alto teor de fibras.

Pode ser uma excelente estratégia para o emagrecimento, se pensada de maneira individualizada e dentro da rotina do indivíduo.

### Desvantagens

Por excluir a utilização de alimentos industrializados e processados, demanda uma certa disponibilidade de tempo para o preparo dos alimentos em cada refeição.

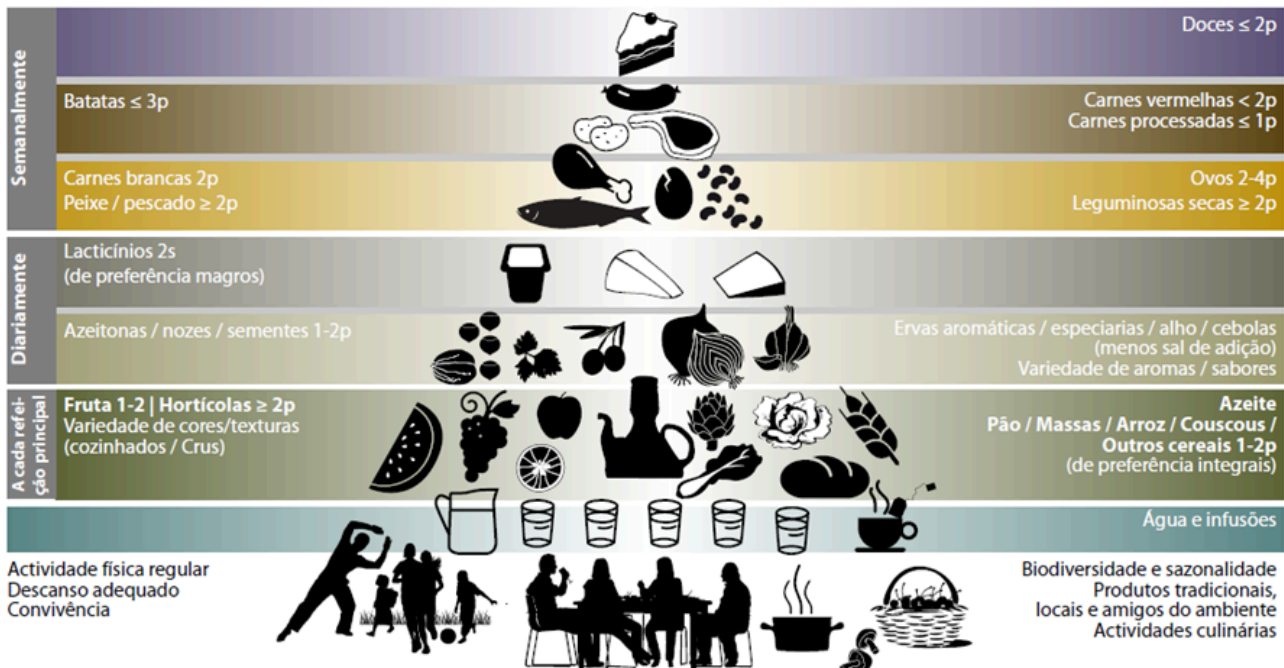
Pelo mesmo motivo, caso o indivíduo não tenha organização, pode acabar perdendo alimentos, pois a validade dos mesmos é menor.

#### A Pirâmide da Dieta Mediterrânica: um estilo de vida para os dias de hoje Recomendações para a população adulta

Porções de alimentos baseadas na frugalidade e nos hábitos locais



Vinho em moderação e de acordo com as crenças sociais



© 2010 Fundação Dieta Mediterrânica. O uso e promoção desta pirâmide é recomendado sem qualquer restrição.

Edição de 2010

P= Porção



## Composição Nutricional da Dieta Mediterrânea e Efeitos dos seus Componentes

Componentes	Nutrientes
Azeite	Vitamina E; beta-carotenos; AGM; AGP; compostos fenólicos
Fruta, produtos hortícolas, leguminosas	Vitaminas (B e C), minerais (potássio, cálcio, fósforo, magnésio, selénio); fibra; fitoquímicos (carotenóides, flavonóides, fenóis); pectinas; compostos com enxofre; ↑ teor de água (80-90%)
Frutos secos	AGM; AGP; vitamina E; minerais; fibra; polifenóis antioxidantes; fitoesteróis; ácido fólico
Cereais, massa, arroz, batata, pão e produtos integrais	Hidratos de carbono complexos; fibra; minerais e vitaminas
Produtos lácteos	Proteínas; minerais (calcio, fósforo) e vitaminas (niacina, riboflavina, vitamina B12)
Carnes	Proteína; ferro; zinco; selénio; Vitamina B
Peixe	Proteína ↑valor biológico; minerais; oligoelementos e vitaminas;
Ovos	Proteína; minerais; gorduras e vitaminas
Vinho	Polifenóis



A dieta mediterrânica tem sido extensivamente associada a outcomes em saúde. Alguns dos seus constituintes individuais têm reconhecido papel na regulação dos mecanismos para o desenvolvimento de várias doenças, como a doença cardiovascular (DCV), o cancro, a obesidade entre outras. Na seguinte tabela sumarizam-se os efeitos de alguns constituintes chave da DM, como o azeite; o peixe; a fruta, produtos hortícolas e leguminosas; os frutos secos e o vinho.

Componentes	Efeitos na saúde
Azeite	Controlo da glicemia (Diabetes tipo 1 e 2) (35) Regulação da secreção gástrica, pâncreas exócrino e perfil lipídico biliar; ↓Risco de colelitíase (36) ↓HTA e PA (37)
Peixe	↓Risco de DCV fatal; ↓LDL-colesterol, PA e Triglicéridos (38) e mantém função cognitiva (39)
Frutas, produtos hortícolas, leguminosas	↓HTA (40) ↓ Níveis de LDL-colesterol (41) ↓Diabetes, obesidade, doenças imunitárias; efeito protetor no envelhecimento (33)
Frutos secos	↓Morte por cardiopatia isquémica (42) ↓Diabetes tipo 2 e ↓risco coronário (43) ↓Colesterol total e LDL (44)
Vinho	↓ Mortalidade global e cardiovascular (45) ↓AVC isquémico (46) ↓Risco de Síndrome metabólica (47)



## Os 10 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.



## Perguntas do Jogo da Dieta Mediterrânica

**Pergunta:** Qual é o ingrediente chave da dieta mediterrânica que é conhecido por seus benefícios à saúde cardiovascular?

- a) **Azeite**
- b) Carne vermelha
- c) Manteiga
- d) Açúcar refinado

**Pergunta:** Em que região do mundo a dieta mediterrânica é tradicionalmente seguida?

- a) América do Norte
- b) Ásia Oriental
- c) **Região do Mediterrâneo**
- d) África Central

**Pergunta:** Quais são os principais grupos de alimentos que compõem a dieta mediterrânica?

- a) Carnes vermelhas, produtos lácteos integrais, bebidas açucaradas, sobremesas ricas em açúcar
- b) Carnes processadas, refrigerantes, batatas fritas, doces e salgadinhos
- c) Fast food, alimentos ultraprocessados, bebidas energéticas, salgadinhos de pacote
- d) **Frutas, vegetais, grãos integrais, azeite de oliva, peixes e frutos do mar, nozes e leguminosas**

**Pergunta:** Quais são os benefícios para a saúde associados à dieta mediterrânica?

- a) **Redução do risco de doenças cardiovasculares**
- b) Aumento do risco de obesidade
- c) Maior incidência de diabetes tipo 2
- d) Elevação dos níveis de colesterol ruim (LDL)





**Pergunta:** Quais são os alimentos ricos em gorduras saudáveis comuns na dieta mediterrânica?

- a) Bacon
- b) **Azeite**
- c) Manteiga
- d) Creme de leite

**Pergunta:** Qual é o papel do azeite de oliva na dieta mediterrânica?

- a) **Fonte principal de gordura saudável, ajudando a reduzir inflamações e melhorar a saúde cardiovascular**
- b) Principal fonte de proteína
- c) Principal fonte de carboidratos
- d) Aumentar o consumo de gorduras transformadas

**Pergunta:** Por que a dieta mediterrânica é considerada sustentável?

- a) Porque incentiva o consumo excessivo de carne vermelha e produtos lácteos integrais
- b) Porque é baseada principalmente em alimentos processados e industrializados
- c) Porque depende fortemente de alimentos importados de outras regiões
- d) **Porque enfatiza o consumo de alimentos locais e sazonais, promove a biodiversidade e utiliza métodos de produção que respeitam o meio ambiente**

**Pergunta:** Quais são algumas frutas e vegetais comuns na dieta mediterrânica?

- a) Abacaxi, kiwi, manga, batata doce, abóbora
- b) **Tomates, pepinos, pimentões, berinjelas, uvas e laranjas**
- c) Banana, coco, milho, ervilha, batata frita
- d) Melancia, maracujá, jaca, espinafre, aspargos

**Pergunta:** Como a dieta mediterrânica pode influenciar positivamente a saúde mental?

- a) **Pode melhorar a saúde mental ao fornecer nutrientes essenciais, como ácidos graxos ômega-3, antioxidantes e vitaminas que são benéficos para o cérebro**
- b) Promove a saúde mental ao encorajar o consumo de alimentos ricos em açúcar e gorduras saturadas



- c) Melhora a saúde mental ao restringir severamente a ingestão de calorias e nutrientes
- d) Influencia positivamente a saúde mental ao eliminar completamente carboidratos da dieta

**Pergunta:** Quais são os aspectos culturais e sociais da dieta mediterrânica?

- a) Desencoraja a interação social durante as refeições.
- b) Não possui aspectos culturais ou sociais significativos.
- c) **Inclui aspectos como refeições compartilhadas em família, celebração da cultura culinária local, uso de ingredientes frescos e sazonais, e um estilo de vida que valoriza a socialização em torno da comida.**
- d) Baseia-se apenas em restrições alimentares sem considerar o contexto cultural ou social.

**Pergunta:** Quais são os alimentos centrais da dieta mediterrânica?

- a) **Frutas, legumes, grãos integrais, nozes e sementes**
- b) Carnes vermelhas e processadas
- c) Alimentos processados e fast-food
- d) Refrigerantes e doces

**Pergunta:** Qual é a recomendação geral de consumo de peixe na dieta mediterrânica?

- a) Pelo menos 5 porções por semana
- b) **Pelo menos 1 porção por semana**
- c) Pelo menos 3 porções por dia
- d) Evitar completamente

**Pergunta:** Qual é a bebida tradicionalmente associada à dieta mediterrânica?

- a) Leite
- b) **Vinho tinto**
- c) Refrigerantes
- d) Sumos naturais



**Pergunta:** Qual nutriente é encontrado em grande quantidade na dieta mediterrânica, graças ao consumo regular de nozes, sementes e azeite?

- a) Proteína
- b) Gordura saturada
- c) **Ácido graxo ômega**
- d) Carboidratos simples

**Pergunta:** Quais são os benefícios para a saúde frequentemente associados à dieta mediterrânica?

- a) Aumento do risco de doenças cardíacas
- b) Maior risco de diabetes tipo 2
- c) **Redução do risco de doenças cardíacas e diabetes tipo 2**
- d) Aumento do risco de obesidade

**Pergunta:** Por que a dieta mediterrânica é considerada sustentável?

- a) Porque requer o consumo excessivo de carne vermelha
- b) **Porque é baseada principalmente em alimentos locais e sazonais**
- c) Porque depende de alimentos importados de longas distâncias
- d) Porque inclui uma grande quantidade de alimentos processados

**Pergunta:** Quais frutas são comumente consumidas na dieta mediterrânica?

- a) Mangas e bananas
- b) Maçãs e peras
- c) **Laranjas e figos**
- d) Melancias e uvas

**Pergunta:** Qual é a recomendação geral de consumo de vegetais na dieta mediterrânica?

- a) Pelo menos 2 porções por semana
- b) **Pelo menos 1 porção por dia**
- c) Pelo menos 3 porções por semana
- d) Evitar completamente



**Pergunta:** Por que a dieta mediterrânica é frequentemente recomendada para a saúde do coração?

- a) Porque é rica em gorduras saturadas
- b) Porque é rica em gorduras trans
- c) **Porque é rica em gorduras monoinsaturadas e poli-insaturadas**
- d) Porque é rica em alimentos processados

**Pergunta:** Que produto se usa na dieta mediterrânica para substituir o sal?

- a) Azeite
- b) **Ervas Aromáticas**
- c) Molho de soja
- d) Molho inglês

