

# Dieta Mediterrânea: o que é, benefícios e como fazer (com cardápio)

A dieta mediterrânea é um tipo de alimentação saudável que prioriza o consumo de alimentos frescos e naturais, baseando-se nos sabores e tradições da região mediterrânea, o que traz benefícios para a saúde de uma forma geral, além de diminuir o risco de doenças cardiovasculares, câncer, diabetes e doenças degenerativas.

A dieta mediterrânea prioriza o azeite de oliva como principal fonte de gordura, além de frutas, vegetais, legumes, cereais integrais, sementes, frutos secos e peixes, evitando produtos industrializados nocivos para a saúde, como salsichas, salgados, alimentos congelados e pré-prontos.

Essa dieta é, na verdade, um tipo de alimentação que ajuda a mudar o estilo de vida, e nem sempre é necessário ter poucas calorias para ajudar a perder peso, pois naturalmente ajuda a melhorar o metabolismo e a promover o controle do peso.

## Principais benefícios

Os principais benefícios da dieta mediterrânea são:

### 1. Diminui o risco de doenças cardiovasculares

A dieta mediterrânea inclui alimentos como **azeite de oliva, peixes, frutos secos, frutas e vegetais**, que possuem ácidos graxos polinsaturados, vitamina E, fibras e antioxidantes, que são responsáveis por diminuir a inflamação do organismo, melhorar a circulação sanguínea e ajudar a diminuir o colesterol LDL no sangue, além de promover o aumento do colesterol HDL, prevenindo, assim, doenças cardiovasculares, como aterosclerose, infarto, derrame cerebral, entre outras.

### 2. Previne o câncer

A grande quantidade de frutas e verduras na dieta mediterrânea garante uma boa quantidade de antioxidantes, o que ajuda a diminuir o risco de alguns tipos de câncer, principalmente de estômago e esôfago, além de câncer de mama e de ovário, de acordo com alguns estudos científicos.

### **3. Ajuda a emagrecer**

Como na dieta mediterrânea há maior incentivo para o consumo de alimentos naturais e frescos com alto teor de fibras, gorduras boas e antioxidantes, essa alimentação ajuda a melhorar o metabolismo e a aumentar os níveis de saciedade durante o dia, diminuindo o consumo de calorias e favorecendo o controle do peso.

### **4. Controla o açúcar no sangue**

Os alimentos ricos em fibras, como os vegetais, frutas, legumes e frutos secos, que fazem parte da alimentação mediterrânea, promovem um controle do açúcar do sangue depois das refeições, diminuindo o risco de diabetes, além de também auxiliar no tratamento de pessoas já diagnosticadas com diabetes.

Além disso, como a dieta mediterrânea possui grande quantidade de substâncias antioxidantes, ajuda a melhorar as funções do organismo e de vários órgãos, incluindo o pâncreas, que é responsável pela produção do hormônio insulina, que atua diminuindo a concentração de glicose no sangue.

### **5. Melhora a função cognitiva**

Os altos níveis de antioxidantes na dieta mediterrânea protegem as células neuronais, evitando o estresse oxidativo e, conseqüentemente, a destruição dos neurônios, preservando a capacidade cognitiva ao longo do tempo. Além disso, é capaz de prevenir a perda de memória e diminuir as chances de desenvolvimento de doenças neurodegenerativas, como a doença de Parkinson, Alzheimer e a demência, por exemplo.

### **6. Alivia dos sintomas da artrite reumatoide**

A dieta mediterrânea é rica em ômega-3, que possui propriedades anti-inflamatória, ajudando a diminuir e a aliviar a rigidez e dor nas articulações em doenças de origem inflamatória, como a artrite reumatoide.

Veja mais sobre os benefícios da dieta mediterrânea, no vídeo seguinte:

## 1. Evitar produtos industrializados

A alimentação tem que ser na maior parte formada por produtos naturais, principalmente de origem vegetal, como arroz integral, soja e legumes. No entanto, produtos naturais de origem animal, como ovos e leite, também podem ser consumidos com moderação. Além disso, deve-se trocar os alimentos que se compram prontos, como biscoitos e bolos, preferindo as versões caseiras.

Retirar os produtos industrializados vai ajudar a diminuir a produção de toxinas no organismo, reduzir a inflamação e combater a retenção de líquidos, ajudando naturalmente a desinchar.

## 2. Consumir peixes e frutos do mar

Deve-se consumir peixes ou frutos do mar pelo menos 3 vezes por semana, pois são fontes de proteínas e gorduras boas, como o ômega-3, que atua como anti-inflamatório, ajudando a aliviar dores nas articulações, melhorar a circulação sanguínea e prevenir doenças cardíacas. Veja todos os [benefícios do ômega-3](#).

## 3. Azeite e gorduras boas

O azeite e óleos vegetais como óleo de canola e de linhaça são ricos em gorduras boas para o coração, que ajudam a controlar o colesterol e prevenir doenças cardiovasculares.

Para obter os benefícios, deve-se adicionar o azeite na preparação já pronta, consumindo no máximo 2 colheres de sopa por dia. O azeite também deve ser usado para cozinhar, fazendo refogados e para grelhar as carnes ou peixe. O óleo de girassol raramente é usado. Veja dicas para [escolher o melhor azeite no supermercado](#).

## 4. Alimentos integrais

A dieta mediterrânea é rica em alimentos integrais como arroz, farinha, aveia e macarrão integral, que são ricos em fibras, vitaminas e minerais que melhoram o funcionamento do organismo, combatem a prisão de ventre e diminuem a absorção de açúcares e gorduras no intestino.

Além dos grãos, a dieta também deve ser rica em vegetais proteicos como feijão, soja, grão-de-bico, semente de abóbora e linhaça que também ajudam a fortalecer músculos e melhorar o metabolismo.

## **5. Frutas e verduras**

Aumentar o consumo de frutas e verduras é um importante ponto dessa dieta, pois elas vão fornecer fibras, vitaminas e minerais para o metabolismo, e trazer a sensação de saciedade, ajudando na perda de peso. É recomendado comer no mínimo 3 frutas diferentes por dia, um bom hábito é depois de cada refeição comer 1 fruta, seja no café da manhã, almoço, lanches e jantar.

### **. Leite e derivados desnatados**

Para melhorar a alimentação e diminuir o consumo de gordura, deve-se preferir utilizar leite desnatado, iogurte natural e queijos brancos, como ricota e cottage, ou escolher as versões light dos produtos. Para adoçar um pouquinho o iogurte natural pode-se adicionar 1 colher de café de mel ou de compota caseira.

## **7. Fontes de proteína**

As carnes vermelhas devem ser de cortes magros, onde não se observa a parte da gordura, e fica restrita a apenas 1 consumo por semana, assim há espaço para refeições com ovos, peixes e misturas de grãos que também são boas fontes de proteína, como arroz + feijão, arroz + lentilhas ou arroz + ervilhas.

A bebida mais indicada para matar a sede a acompanhar as refeições é a água, podendo-se optar pela água saborizada adicionando limão, ou rodela de gengibre.

Além disso, é permitido 1 taça de vinho por dia (180 ml), especialmente após o jantar, já que contém boas quantidades de polifenóis, como o resveratrol, uma substância rica em antioxidante que ajuda a cuidar dos vasos sanguíneos.

## **8. Bebidas**

A bebida mais indicada para matar a sede a acompanhar as refeições é a água, podendo-se optar pela água saborizada adicionando limão, ou rodela de gengibre.

Além disso, é permitido 1 taça de vinho por dia (180 ml), especialmente após o jantar, já que contém boas quantidades de polifenóis, como o resveratrol, uma substância rica em antioxidante que ajuda a cuidar dos vasos sanguíneos.

## **Cardápio da dieta mediterrânea**

A seguir está o exemplo de um cardápio de 3 dias da dieta mediterrânea:

	<b>Dia 1</b>	<b>Dia 2</b>	<b>Dia 3</b>
<b>Café da manhã</b>	1 copo de leite desnatado + 1 pão integral com ricota + 1 fatia de mamão	vitamina de banana e maçã feita com leite desnatado + 2 colheres de sopa de aveia	Mingau de aveia, feito com 200 ml de leite desnatado + 2 colheres de sopa de flocos de aveia + 1 colher de sopa rasa de cacau em pó
<b>Lanche da manhã</b>	3 torradas integrais + manteiga + 2 castanhas	1 copo de suco verde de couve, limão e cenoura + 3 bolachas tipo Maria ou Maizena	1 iogurte natural + 1 colher de chá de chia
<b>Almoço</b>	meia posta de salmão grelhado + 2 batatas cozidas regadas com azeite e brócolos	1 bife de peito de frango grelhado com molho de tomate + 4 colheres de sopa de arroz integral + 2 colheres de sopa de feijão	Macarronada de atum ao molho pesto, utilizando macarrão integral
<b>Lanche da tarde</b>	1 iogurte natural + 1 colher de chá de linhaça + 1 tapioca com queijo light + 1 banana	1 iogurte natural + 1 pão integral com queijo cottage + 6 morangos	1 copo de suco de beterraba, cenoura, gengibre, limão e maçã + 1 pão integral com queijo ricota
<b>Jantar</b>	1 coxa de frango cozida com 2 colheres de ervilha + salada de alface crespa, tomate e cebola roxa + 1 pera	1 bife de peru grelhado + salada de repolho, cenoura ralada e beterraba ralada + 1 fatia de abacaxi	1 omelete feita com 2 ovos + salada de couve refogada com cebola, alho e beringela + 1 laranja

Esse cardápio deve ser feito utilizando de preferência legumes e verduras frescos, sendo importante lembrar de acrescentar 1 colher de chá de azeite de oliva no prato do almoço e do jantar.



Fruta – 20%

Hortícola – 23%



Cereais e derivados,  
tubérculos – 28%



- 1 pão (50g)
- 1 fatia fina de broa (70g)
- 1 e 1/2 batata - tamanho médio (125g)
- 1 fatia fina de broa (70g)
- 5 colheres de sopa de cereais de pequeno-almoço (35g)
- 6 bolachas - tipo Maria / água e sal (35g)
- 2 colheres de sopa de arroz / massa crus (35g)
- 4 colheres de sopa de arroz / massa cozinhados (110g)

4 a 11  
porções/dia

Hortícola – 23%



- 2 chávenas almoçadeiras de hortícolas crus (180g)
- 1 chávena almoçadeira de hortícolas cozinhados (140g)

3 a 5  
porções/dia

Fruta – 20%



1 peça de fruta - tamanho médio (160g)

porções

Laticínios – 18%



1 chávena almoçadeira de leite (250ml)

1 iogurte líquido ou 1 e 1/2 iogurte sólido (200g)

2 fatias finas de queijo (40g)

1/4 de queijo fresco - tamanho médio (50g)

1/2 requeijão - tamanho médio (100g)

porções

Carne, pescado  
e ovos – 5%



1,5 a 4,5  
porções/dia

Carnes / pescado crus (30g)

Carnes / pescado cozinhados (25g)

1 ovo - tamanho médio (55g)

Leguminosas – 4%



1 a 2  
porções/dia

1 colher de sopa de leguminosas secas cruas (ex: grão de bico, feijão, lentilhas) (25g)

3 colheres de sopa de leguminosas frescas cruas (ex: ervilhas, favas) (80g)

3 colheres de sopa de leguminosas secas / frescas cozinhadas (80g)

