



TURISMO DE PORTUGAL  escola de V.R. Sto. António

## O JOGO DA DIETA MEDITERRÂNICA

### Pesquisa e investigação

### Dieta Mediterrânica

#### Conceito

#### Sabes o que é a Dieta Mediterrânica?

A Dieta Mediterrânica é um estilo de vida milenar que integra um modelo alimentar saudável e sustentável.

A Dieta Mediterrânica (DM) tem a sua origem nos países que circundam o mar Mediterrânico ou que dele sofreram influências, como é o caso de Portugal. Foi construída e apreendida ao longo de séculos e representa um legado de diferentes culturas e civilizações. Os hábitos alimentares destes povos são o resultado de fatores climáticos e geográficos característicos desta região, que condicionaram a flora e fauna naturais, a agricultura e a pesca destas regiões. Podemos encontrar variantes da DM na Europa meridional, na zona ocidental da Ásia e na orla costeira do Norte de África. A par desta diversidade de costumes e hábitos, é possível identificar uma matriz alimentar comum que assenta na produção e no consumo de azeite.

### Um modelo alimentar saudável

O conceito de DM, tal como o conhecemos atualmente está ligado ao estudo “International Cooperative Study on the Epidemiology of Coronary Heart Disease”, desenvolvido pelo investigador Ancel Keys, na década de 50, do séc. XX. Este estudo colocou em evidência taxas de mortalidade por doença cardiovascular mais baixas nos países do sul da Europa, tendo estes resultados sido atribuídos ao elevado consumo de ácidos gordos monoinsaturados, presentes no azeite, em detrimento do consumo de ácidos gordos saturados.

A DM tem associado um modelo alimentar completo e equilibrado com inúmeros benefícios para a saúde e qualidade de vida destacando-se, o consumo abundante de produtos hortícolas, fruta, cereais pouco refinados, leguminosas secas e frescas, frutos secos e oleaginosos; de produtos frescos da região, pouco processados e sazonais; de azeite como principal fonte de gordura; o consumo frequente de pescado; o consumo baixo a moderado de laticínios, de preferência queijo e iogurte e o consumo baixo e pouco frequente de carnes vermelha e de vinho, de preferência, às refeições.



## Riscos do abandono deste estilo de vida

Tem-se vindo a assistir ao abandono dos hábitos alimentares tradicionais nas sociedades mediterrânicas, ao desaparecimento dos valores e referências culturais e à globalização da disponibilidade alimentar e do consumo condicionada pela oferta de produtos alimentares industrialmente processados. Este fenómeno tem contribuído para a desvalorização do património cultural, das paisagens e dos produtos alimentares locais, o que tem, em maior ou menor escala, levado ao afastamento das raízes mediterrânicas, ao abandono e despovoamento das zonas rurais e ao crescimento desordenado de aglomerados urbanos.



A promoção da alimentação mediterrânica como um modelo alimentar sustentável e protetor da biodiversidade, deve ser centrado numa perspetiva local tanto ao nível da produção como do consumo, fomentando uma oferta alimentar diversificada através da revitalização dos produtos locais, apostando na promoção do consumo e da comercialização destes produtos.

### Fonte:

O que é a Dieta Mediterrânica? (pratocerto.pt)

## Quais os benefícios da Dieta Mediterrânica?

A Dieta Mediterrânica representa um modelo alimentar completo e equilibrado com inúmeros benefícios para a saúde, longevidade e qualidade de vida.

Caracteriza-se pela:

- Presença abundante de ácidos gordos insaturados (sobretudo monoinsaturados), a partir do consumo de azeite, principal fornecedor de ácido oleico, e ácidos gordos polinsaturados ómega 3, provenientes do pescado e dos frutos secos, a par de um baixo consumo de ácidos gordos saturados e trans presentes nas carnes vermelhas, são fatores nutricionais importantes na proteção da saúde cardio e cérebro vascular.
- Riqueza em vitaminas, minerais e substâncias com elevado potencial antioxidante, que se encontram nos produtos hortícolas, fruta, leguminosas frescas e ervas aromáticas condimentares, contribuem também para diminuir o risco de desenvolvimento de doenças neuro-degenerativas, de doenças cardio e cerebrovasculares e de vários tipos de cancro.

- Consumo de cereais pouco refinados, dos quais se destacam o trigo e o arroz, em conjunto com a batata e com as leguminosas representam as principais fontes alimentares de hidratos de carbono complexos e calorias.

- Consumo elevado de produtos vegetais em detrimento do consumo de produtos alimentares de origem animal contribui para uma distribuição equilibrada do balanço energético diário em que 55 a 60% da energia diária é proveniente dos hidratos de carbono, 25 a 30% dos lípidos e 10 a 15% da proteína, sobretudo de origem vegetal (leguminosas e cereais).

- A cozinha mediterrânica é uma cozinha simples que tem na sua base as sopas, os cozidos, os ensopados e as caldeiradas onde se incorporam os produtos hortícolas e as leguminosas, com quantidades modestas de carne e que usa como condimentos a cebola, o alho e as ervas aromáticas para enriquecer os seus sabores e aromas. Esta simplicidade contrasta com uma culinária mais rica e elaborada reservada para os dias de festa.

### Fonte:

Quais os benefícios da Dieta Mediterrânica? (pratocerto.pt)



## Posso prevenir doenças através dos alimentos?

"Os alimentos fornecem os nutrientes e a energia necessários para assegurar a sobrevivência e o bem-estar a nível físico, mental e social. Para tal, é importante garantir o equilíbrio entre os alimentos que ingerimos e as necessidades nutricionais e energéticas.

Praticar uma alimentação saudável, é o caminho para garantir esse equilíbrio, o mesmo será dizer para garantir um bom estado nutricional, e consequentemente um bom estado de saúde.

Uma das principais regras da alimentação saudável é a diversidade, isto é, variar os alimentos que se consomem. Para isso, é importante respeitar a sazonalidade dos alimentos e seguir as orientações da Roda dos Alimentos, que indica os vários grupos de alimentos com propriedades nutricionais semelhantes que devem ser consumidos de acordo com as porções indicadas.

Uma alimentação saudável, entre muitas outras funções:

- Assegura a sobrevivência do ser humano;
- Fornece energia e nutrientes necessários ao bom funcionamento do organismo;
- Contribui para a manutenção do nosso estado de saúde físico e mental;
- Desempenha um papel fundamental na prevenção de certas doenças (ex.: obesidade, doenças cardiovasculares, diabetes, certos tipos de cancro, etc.);
- Contribui para o adequado crescimento e desenvolvimento das crianças e adolescentes.

Para situações de doença ou gestão de peso em que é necessário adequar a alimentação a necessidades nutricionais e energéticas específicas, é recomendado a consulta de um nutricionista para adaptar e definir uma estratégia alimentar personalizada."



## Porquê comer local e sazonal?

Hoje em dia não é difícil encontrarmos nas prateleiras dos supermercados alhos produzidos na China, feijão vermelho do Chile, ameixa da África do Sul, ou maçãs da Nova Zelândia. E nem vamos pensar no peixe e no marisco, a maior parte provenientes de países estrangeiros.

Nestas viagens, perde-se qualidade e frescura, colhe-se ainda em verde, aplicam-se substâncias reguladoras para conservação, gasta-se mais energia para a conservação/refrigeração, embalagem e transporte. Produz-se e consome-se fora da época mais indicada para obter alimentos com mais sabor com mais nutrientes.

Paga-se mais aos intermediários do que aos agricultores e perde-se o controlo da qualidade intrínseca do alimento.

São conhecidos inúmeros casos de contaminação de alimentos, por exemplo a BSE, mais conhecido como "vaca louca", os provocados por nitrofurados e pela Escherichia coli entre outros. Ou alimentos adulterados como o leite e o azeite. Estas notícias alertam o consumidor para a sua forte exposição à instabilidade e insegurança alimentar. O actual sistema agroalimentar coloca alimentos cada vez mais artificializados, cada vez mais manipulados, contaminados e empobrecidos de nutrientes.

Atualmente a comida deixou de ser uma fonte de nutrientes e se tornou numa fonte de problemas para o consumidor.



Por outro lado, temos menos diversidade de alimentos, apesar de pensarmos o contrário quando vamos aos supermercados e temos uma grande panóplia de opções alimentares mas que na sua maioria derivam dos seguintes principais alimentos produzidos mundialmente em grande escala: soja, trigo, arroz, milho, carne, produtos lácteos e bebidas com açúcar.

Estudos recentes afirmam que caminhamos para uma “dieta globalizada, homogeneizada e processada”.

Atualmente a comida deixou de ser uma fonte de nutrientes e se tornou numa fonte de problemas para o consumidor.

É através da alimentação que as pessoas ingerem nutrientes para obterem energia para o funcionamento do organismo, para o seu desenvolvimento, manutenção e proteção. Para a maioria das pessoas, a alimentação não é apenas um gesto de consumo e não é apenas para suprir a fome.

A alimentação está relacionada com aspetos de saúde e bem-estar, com o estilo de vida, e com aspetos culturais, sociais e até ambientais.

A qualidade dos alimentos, fonte de nutrientes essenciais à vida é crucial para que possamos ter uma vida saudável. Assim as características que os alimentos devem possuir para garantir este nível têm que estar assegurados, sendo os alimentos produzidos localmente e da época os eleitos.

A alimentação por via da aquisição de produtos locais, frescos e da época é uma garantia por si só de qualidade nutricional, uma vez que não são incorporados conservantes, corantes ou estabilizadores, entre outras substâncias, para garantir uma validade maior do seu consumo.

Para além de respeitarem os ciclos naturais das culturas agrícolas, serem feitos numa escala menor e com menor recurso a factores de produção que podem influenciar a sua qualidade e serem contaminados. Sobretudo os produtos locais são próximos dos consumidores e estes por si fazem um controlo e são exigentes.

A alimentação de proximidade pode minimizar problemas relacionados com a saúde, especialmente os provocados pelas tendências do padrão alimentar actual que levam a casos de obesidade, diabetes, doenças cardiovasculares, entre outras, relacionadas a dietas altamente calóricas, ricas em gorduras e açúcares.

A alimentação de proximidade tem a ver com escolhas alimentares que estão estreitamente associadas a estilos de vida e à identidade de uma região (ex: Dieta mediterrânica).

**Fonte:**

Porquê comer local e sazonal? (pratocerto.pt)



## Comunidade representativa de Portugal

Tavira é a comunidade representativa de Portugal na inscrição da Dieta Mediterrânica como Património Cultural Imaterial da UNESCO decidida a 4 de Dezembro de 2013 na 8ª Conferencia Intergovernamental realizada em Baku no Azerbaijão.

Tavira localiza-se no Algarve, região mais a sul de Portugal e também a mais mediterrânica, pelo clima, produções e formas de vida. O litoral integra o Parque Natural da Ria Formosa, um ecossistema internacionalmente classificado e protegido, constituído por ilhas-barreira e sapais, considerados das zonas mais produtivas da biosfera.

O “barrocal” zona de transição, entre o mar e a serra, com solos de barros e calcários conserva uma flora diversa e adaptada, sendo o “pomar de sequeiro” uma imagem marcante destes territórios pontuados de oliveiras, amendoeiras, alfarrobeiras e figueiras.

Com as viagens planetárias dos portugueses, outros produtos chegaram, como as culturas de citrinos que existem por toda a região.

Na serra deparamo-nos com a característica floresta ou bosque mediterrânico, com atividades de agricultura comunitária, pecuária, apicultura, caça e artesanato.

Tavira é uma cidade histórica, hoje também turística, com patrimónios diversos resultantes da presença de civilizações da Antiguidade mediterrânica, fenícios, romanos, árabes/berberes, confirmada pelos trabalhos arqueológicos e materiais exumados. Cidade estuarina esteve intimamente ligada aos Descobrimentos Portugueses do século XV e XVI, sendo nesse período a maior cidade do Algarve, onde invernavam a esquadra portuguesa que patrulhava Gibraltar, o Norte de África e as costas algarvias.

O património militar e religioso, as 21 igrejas e ermidas de vários estilos situadas nos 66 hectares do Centro Histórico demonstram a intensidade da cristianização, a influência do poder das ordens religiosas e da aristocracia mercantil.

O urbanismo mediterrânico revela-se na estrutura das praças e ruelas e relações de vizinhança, nos “telhados de tesouro” e as “portas de reixa” que marcam a fisionomia da cidade.

Este património está vivo nas práticas sociais e costumes das populações, nomeadamente nas atividades produtivas, festividades cíclicas e na cultura alimentar com produtos e pratos característicos de cada época do ano.

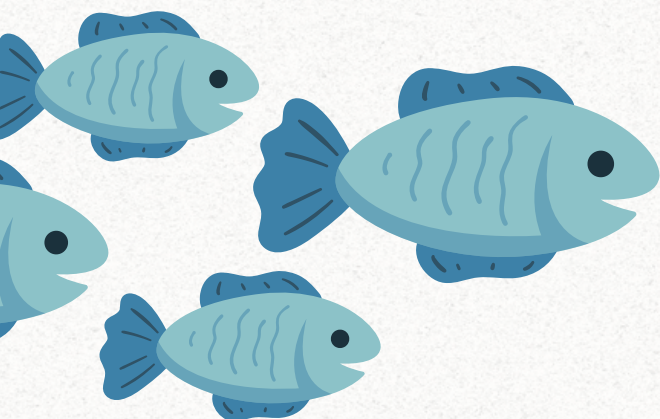
### Fonte:

<http://www.dietamediterranea.pt/?q=pt/node/72>



## Conheça os 10 princípios da Dieta Mediterrânica em Portugal

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.



## A Roda da Alimentação Mediterrânica

RODA DA

# ALIMENTAÇÃO MEDITERRÂNICA

## CULTURA, TRADIÇÃO E EQUILÍBRIO!



É um guia alimentar com características mediterrânicas cujo objetivo é promover e valorizar este padrão alimentar junto da população portuguesa.

É uma representação gráfica que tem como base a Roda dos Alimentos Portuguesa, destacando não só a componente alimentar, mas também os elementos ligados ao seu estilo de vida.

Em forma de roda (que reflete o prato e o convívio mediterrânico à volta da mesa) e não de pirâmide, esta representação gráfica evidencia os alimentos mediterrânicos mais relacionados com o padrão português em cada um dos seguintes grupos: óleos e gorduras (azeite/azeitonas – alimento e respetivo fruto de origem); hortícolas (cebola, alho, couve galega, grelos, tomate, pimentos, beldroegas...); fruta (melão, figo, ameixa, citrinos, nêspera, romã...); cereais e tubérculos (batata doce, castanha, massa e arroz integrais, flocos de aveia, pão de centeio, broa...); carne, pescado e ovos (peixe, em especial sardinha, carapau, cavala, atum...); laticínios (queijo e iogurte); leguminosas (todas).

Há ainda duas mensagens relativas a consumos fortemente associados ao PAM (Padrão Alimentar Mediterrânico): os frutos gordos e o vinho, que são salientados, mas não incluídos nos grupos da Roda por não se pretender promover o seu consumo diário.



No que respeita ao vinho reforça-se o seu consumo moderado e às refeições, destacando a proibição a crianças, grávidas e aleitantes.

Em simultâneo são indicados outros princípios associados a este PAM, nomeadamente:

- Respeito pela sazonalidade e preferência pela proveniência local dos alimentos
- Incentivo à incorporação de ervas aromáticas como veículo de maior sabor em detrimento do abuso do sal de adição
- Promoção da utilização e transmissão geracional de técnicas culinárias saudáveis tradicionais, como sopas, ensopados e caldeiradas...
- Incentivo ao tempo dedicado à confeção dos alimentos e sua inserção no quotidiano através da partilha com família e amigos
- Combate ao sedentarismo pelo incremento ao tempo dedicado a atividades de lazer.

**Fonte:** <https://nutrimento.pt/cartazes/a-roda-da-alimentacao-mediterranica/>

Projeto realizado pelos alunos de 1º Ano dos cursos de TCP/TRB da Escola de Hotelaria e Turismo de Vila Real de Santo António

Maio de 2024