

Nome: _____ Data: ____/____/____

Dieta Mediterrânica

O que é a Dieta Mediterrânica?

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 confeções 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.

O reconhecimento da **Dieta Mediterrânica** em Portugal, Espanha, Marrocos, Itália, Grécia, Chipre e Croácia, pela **UNESCO** como **Património Cultural Imaterial da Humanidade**, desde 4 de Dezembro de 2013 reforça, juntamente com a evidência científica já existente, que se trata de um modelo cultural, histórico e de saúde.

Este padrão alimentar é visto como o mais saudável e mais sustentável no mundo sendo fundamental no campo da saúde pública e nutrição de forma global, mas em especial na zona mediterrânica. Esta herança cultural deve ser preservada e promovida em diferentes áreas: cultura e turismo, saúde pública, agricultura, política e desenvolvimento económico.



A Dieta Mediterrânea constitui uma ferramenta de educação alimentar para o público em geral e para a comunidade científica.

Será importante conhecer os seus princípios para melhor interiorizar os seus conceitos.

A pirâmide da Dieta Mediterrânea funciona como um bom guia para a promoção de estilos de vida saudáveis, onde se privilegia o consumo de alimentos de diversos grupos, dando especial importância às proporções e frequência de ingestão. Este guia transmite orientações para a população adulta saudável, devendo ser adaptada às necessidades específicas das crianças, grávidas e outras condições de saúde.

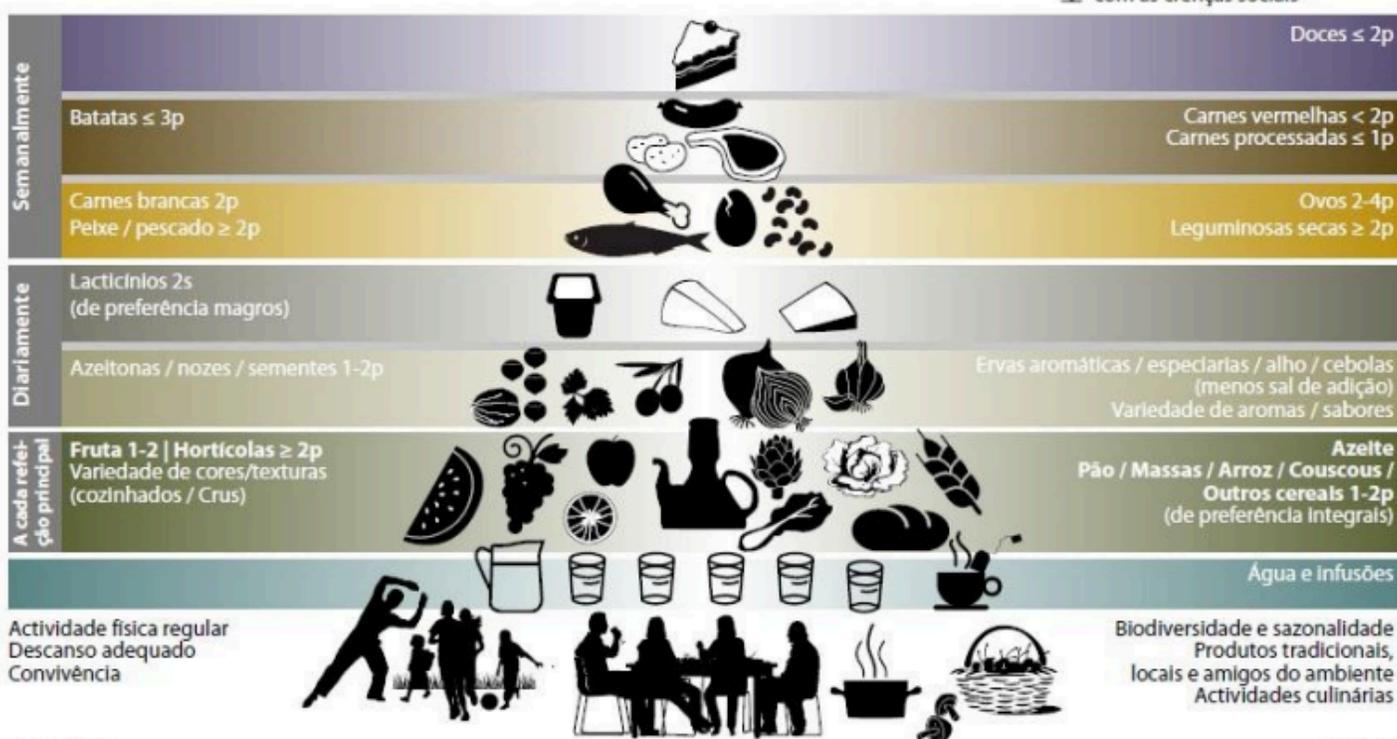
A Pirâmide da Dieta Mediterrânea: um estilo de vida para os dias de hoje

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 Fundación Dieta Mediterránea. O uso e promoção desta pirâmide é recomendado sem qualquer restrição.

A pirâmide da Dieta Mediterrânea assenta nos princípios de um estilo de vida saudável, em que se privilegia a atividade física diária, o convívio, a utilização de alimentos tradicionais e da época, confeccionados através de práticas culinárias simples, assentando assim numa base de sustentabilidade.

As orientações alimentares presentes nesta pirâmide dividem-se segundo a frequência diária, semanal ou ocasional. Na base da pirâmide aparecem os alimentos de origem vegetal, que fornecem um conjunto alargado de nutrientes que ajudam a regular e proteger o organismo, proporcionando um bem-estar geral. Nos patamares superiores concentram-se os alimentos que devem ser consumidos em menor quantidade e frequência, existindo mesmo os alimentos que devem apenas aparecer na alimentação de forma ocasional ou em festividades.

Em Portugal, é utilizada a Roda dos Alimentos como Guia alimentar para uma alimentação saudável.

Este Guia apresenta já incorporados diversos princípios da Dieta Mediterrânica, não só ao nível das recomendações alimentares como das porções a consumir.

A Roda dos Alimentos é única, pois ao contrário da pirâmide, possui uma forma circular que sugere um prato e refeições à mesa e em grupo, típicas da cultura mediterrânica.



10 princípios da Dieta Mediterrânica em Portugal

	Frugalidade e cozinha simples que tem na sua base preparados que protegem os nutrientes, como as sopas, os cozidos, os ensopados e as caldeiradas
	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 oleaginosos
	Consumo de produtos vegetais produzidos localmente, frescos e da época
	Consumo de azeite como principal fonte de gordura
	Consumo moderado de lacticínios
	Utilização de ervas aromáticas para temperar em detrimento do sal
	Consumo frequente de pescado e baixo de carnes vermelhas
	Consumo baixo a moderado de vinho e apenas nas refeições principais
	Água como principal bebida ao longo do dia
	Convivialidade à volta da mesa

Portugal tem toda a potencialidade para ter um padrão alimentar mediterrânico pela sua geografia e clima, pois de norte a sul do país, produz-se ou acede-se aos alimentos que constituem este tipo de alimentação.

Assim, é possível também preservar os princípios da sazonalidade e tradicionalidade dos alimentos, característicos da Dieta Mediterrânica.

Vídeo interativo - [Roda dos Alimentos Mediterrânica](https://alimentacaosaudavel.dgs.pt/roda-dos-alimentos-mediterranica/) • PNPAS -
<https://alimentacaosaudavel.dgs.pt/roda-dos-alimentos-mediterranica/>