



## 10 princípios da Dieta Mediterrânica

1. Frugalidade e cozinha simples. Não é preciso comer muito, é preciso comer bem; tão importante quanto isso é preparar os alimentos de modo a preservar o mais possível os seus nutrientes. As sopas, os cozidos, os ensopados e as caldeiradas são boas práticas de confeção.
2. Elevado consumo de produtos vegetais em detrimento de alimentos de origem animal - os produtos hortícolas, a fruta, o pão e os cereais de qualidade, as leguminosas secas e frescas, os frutos secos e oleaginosos são essenciais.
3. Consumo de produtos vegetais produzidos localmente, frescos e da época, de acordo com o princípio da sazonalidade e em nome de um planeta mais sustentável.
4. Preferência pelo azeite como principal fonte de gordura.
5. Consumo moderado de laticínios - leite, queijos, manteiga e iogurtes devem ser comidos com conta, peso e medida.
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, o que implica comer com calma, sem telemóveis nem ruídos, saborear a refeição e prestar atenção aos outros.

# Benefícios da dieta mediterrânica

A dieta mediterrânica tem uma relação muito estreita com a saúde, tanto a nível físico como mental, por várias razões:

É rica em alimentos que são bons para a saúde cardiovascular (fruta, legumes, peixe e azeite), podendo ajudar a diminuir o risco de doenças cardíacas e de derrames, devido à sua riqueza nutricional, nomeadamente em vitaminas e gorduras benéficas para a saúde.

Por ser rica em fibra hidratos de carbono complexos (como o pão, batata, massa e arroz), a dieta mediterrânica contribui para o controlo dos níveis de açúcar no sangue, o que pode ser muito benéfico para quem tem diabetes ou para quem é pré-diabético.

Seguir uma dieta mediterrânica pode, segundo alguns estudos, reduzir o risco de certos tipos de cancro, nomeadamente o cancro da mama e o cancro do cólon.

Vários estudos sugerem que esta dieta pode ajudar a prevenir e a tratar transtornos como a depressão e a ansiedade, associando-a ainda a um aumento da função cognitiva e a uma redução significativa do risco de desenvolvimento de doenças neurodegenerativas como o Alzheimer.

Para quem quer emagrecer, a dieta mediterrânica é um bom padrão alimentar, por ser rico em, por ser rica em alimentos nutritivos com baixo teor de gordura e pobre em alimentos ricos em gorduras, sal ou açúcares adicionados

## Dieta Mediterrânica: principais alimentos

Frutas e legumes

Pão e cereais integrais

Nozes, outros frutos oleaginosos e sementes

Leguminosas secas e frescas

Peixe, aves e lacticínios em quantidades moderadas

Ingestão moderada e consciente de carnes vermelhas e produtos processados

Azeite como principal gordura para cozinhar e temperar

Ervas e especiarias

Água em grande quantidade ao longo do dia

Um copo de vinho com moderação apenas nas refeições principais