**Dieta Mediterrânica**

A dieta mediterrânica é um padrão alimentar que é baseado na diversidade, na gastronomia local, na predominância de produtos vegetais frescos à mesa.

A dieta mediterrânica (como o nome diz) teve origem nos povos banhados pelo Mar Mediterrânico. Esta dieta surgiu no século XX (entre os anos 50 e 60).

A palavra dieta surgiu do termo grego “*diata”* que significa estilo de vida equilibrado.



Esta dieta consiste em comer coisas como:

**.** Cereais e alimentos de origem vegetal

**.** Consumo de produtos frescos , pouco processados e locais, que são mais saudáveis

**.** Utilização de azeite como principal gordura

**.** Consumo moderado de laticínios

**.** Consumo frequente de peixe

**.** Consumo moderado de carnes vermelhas

**.** Consumo de água como a bebida de eleição e consumo moderado de vinho a acompanhar as refeições principais.



