

## OS 10 PRINCÍPIOS DA DIETA MEDITERRÂNEA EM PORTUGAL

1. Frugalidade e cozinha simples que preserva os nutrientes.
2. Elevado consumo de produtos vegetais em detrimento do consumo de alimentos de origem animal.
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 em detrimento do sal.
7. Consumo frequente de pescado e baixo de carnes vermelhas.
8. Consumo baixo a moderado de vinho.
9. Água como principal bebida.
10. Convivialidade a volta da mesa.



01. MODERAÇÃO E COZINHA SIMPLES que tem na sua base preparados que protegem os nutrientes, como as sopas, os cozidos, os ensopados e as caldeiradas.

02. 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.

03. CONSUMO DE PRODUTOS VEGETAIS PRODUZIDOS LOCALMENTE, FRESCOS E DA ÉPOCA.

04. CONSUMO DE AZEITE como principal fonte de gordura.

05. CONSUMO MODERADO DE LATICÍNIOS.

06. UTILIZAÇÃO DE ERVAS AROMÁTICAS para temperar em detrimento do sal.

07. CONSUMO FREQUENTE DE PESCADO e baixo de carnes vermelhas.

08. CONSUMO BAIXO A MODERADO DE VINHO e apenas nas refeições principais.

09. ÁGUA COMO PRINCIPAL BEBIDA ao longo do dia.

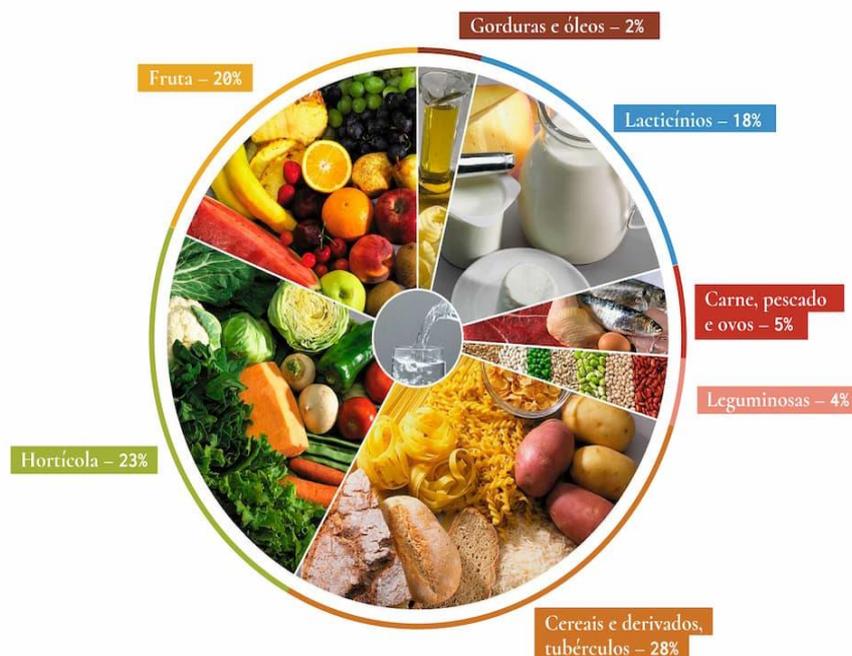
10. CONVIVIALIDADE À VOLTA DA MESA.

## O que é a dieta mediterrânea?

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, cancro, 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.



# DIETA MEDITERRÂNEA

COMER BEM QUE MAL TEM



## 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 cancro

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 cancro, principalmente de estômago e esôfago, além de cancro 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.

Além disso, nessa alimentação também se evita o consumo de alimentos industrializados e processados, que são ricos em gordura, sódio e açúcares, o que também é importante para a diminuição 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.

## Como fazer a dieta mediterrânea

Para fazer a dieta mediterrânea, deve-se alterar a alimentação da seguinte forma:

### 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.

### 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.

### 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.

## **6. 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.

## **8. Bebidas**

A bebida mais indicada para matar a sede e acompanhar as refeições é a água, podendo-se optar pela água com sabor 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.

## Questões sobre a dieta mediterrânea

1. A água é a principal bebida da dieta mediterrânea?
2. A principal fonte de gordura é o azeite?
3. Podemos substituir o sal, pela utilização de ervas aromáticas?
4. Devemos consumir produtos vegetais produzidos localmente, frescos e da época?
5. A dieta mediterrânea ajuda a prevenir doenças?
6. Devemos consumir produtos de origem vegetal em detrimento do consumo de alimentos de origem animal?
7. Na dieta mediterrânea utilizam-se produtos industrializados/processados?
8. Nas principais refeições do dia devemos consumir muitas bebidas alcoólicas?