

Atividade: Jogo da Dieta Mediterrânica

Nome do Jogo: Cheese One



Pesquisa sobre a Dieta Mediterrânica

A dieta mediterrânica tem como princípio a “Cultura, tradição e equilíbrio”. Prioriza a escolha de alimentos locais e da época, não se prendendo apenas com questões alimentares, mas também com a questão da promoção de emprego e vantagens ambientais, já que se poupa na deslocação para ir comprar os produtos.

Valoriza a gastronomia saudável, com técnicas saudáveis e tradicionais. Esta é uma dieta simples com valorização de preparados de panela (jardineiras, estufados, caldeiradas, sopas, cataplanas). Em Portugal são também valorizados os arrozes e grelhados. Este tipo de confeção permite preservar as qualidades nutricionais dos alimentos.

Para além da escolha dos melhores alimentos e técnicas de confeção, a dieta mediterrânica valoriza a partilha de refeições, seja com familiares ou amigos.

O uso de ervas aromáticas, de modo a diminuir a quantidade de sal é também característica desta dieta. Para além das frutas (como a maçã, pera, laranja, etc), os frutos gordos são também contemplados nesta dieta. Apesar de não terem presença na roda dos alimentos, são bastante valorizados, como snacks saudáveis. Contudo, e por serem uma boa fonte de energia, devem ser consumidos de forma moderada.

O combate ao sedentarismo, com atividades de lazer e/ou físicas, faz parte desta dieta, complementando-se à alimentação saudável.

Em relação a bebidas alcoólicas, como o vinho, recomenda-se, para adultos, que apenas bebam de forma moderadas, às refeições. Às grávidas e mulheres a amantar não é recomendado o consumo de bebidas deste tipo.



A dieta mediterrânica é considerada pela UNESCO como património cultural imaterial da humanidade, desde dezembro de 2013. É reconhecida como modelo cultural, histórico e de saúde, reforçando a preservação e transmissão às gerações futuras.

Os 10 princípios que caracterizam a Dieta Mediterrânica são os seguintes:

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

Como implementar a dieta mediterrânica?

- Fazer no mínimo 3 refeições principais (pequeno-almoço, almoço e jantar). Entre elas, lanches, para que não se fique mais de 3,5h sem comer. Comer pouco e várias vezes ao dia.
- Incluir cereais pouco refinados, produtos hortícolas em abundância, uma a duas peças de fruta.

- Beber bastante água (ou infusões de ervas, ou chá sem açúcar)
- Consumo de laticínios duas vezes ao dia.
- Azeite como gordura de excelência.
- Evitar sal em excesso.
- Comer pequenas quantidades de frutos ricos em gorduras insaturadas (azeitona, noz, amêndoa, figo seco, tremoço, sementes).
- Consumo de álcool apenas às refeições
- Culinária rica em sabores e aromas, pobre em gorduras

A Roda da alimentação mediterrânica é constituída por 7 grupos como, os cereais e derivados, tubérculos (28%), hortícola (23%), fruta (20%), laticínios (18%), carne, pescado e ovos (5%), leguminosas (4%), gorduras e óleos (2%), e a água no centro da roda como se pode observar na Figura 1.



Figura 1 – Roda da alimentação mediterrânica (Fonte: <https://www.pratocerto.pt/alimentacao-saudavel/roda-da-alimentacao-mediterranica>, 8 de maio de 2024).



Cada grupo apresenta diferentes dimensões consoante devem estar mais ou menos presentes na nossa alimentação. Cada grupo de alimento tem um número de porções a serem consumidas recomendadas como apresentado de seguida:

- Cereais e derivados, tubérculos – 4 a 11 porções
- Hortícola – 3 a 5 porções
- Fruta – 3 a 5 porções
- Lacticínios – 2 a 3 porções
- Carne, pescado e ovos – 1,5 a 4,5 porções
- Leguminosas – 1 a 2 porções
- Gorduras e óleos – 1 a 3 porções
- Água – 1,5L

Como observado na Figura 1, a água não possui um grupo específico, estando no centro da roda. Isso deve-se ao facto de a água estar presente em todos os grupos, já que faz parte da constituição da maioria dos alimentos. A água é, também, fundamental à vida, sendo recomendado a sua ingestão de forma abundante, de entre 1,5 a 3L.