

A Dieta Mediterrânica



A dieta mediterrânica é uma dieta tradicional adotada por países da região do Mar Mediterrâneo, como Portugal, Itália, Grécia, Espanha e sul de França. É considerada uma das dietas mais saudáveis do mundo, reconhecida pela UNESCO como Património Cultural Imaterial da Humanidade em 2010, não só pela alimentação em si, mas também pelo estilo de vida associado.

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 lacticínios;
- 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.

Em Portugal, o Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável (PNPAS), da Direção-Geral da Saúde (DGS), delimitou os 10 Princípios da Dieta Mediterrânica, que orientam as escolhas alimentares e o estilo de vida associado.

Os 10 Princípios da Dieta Mediterrânica

1. Cozinha simples e frugal: Priorizar preparações que preservam os nutrientes, como sopas, cozidos, ensopados e caldeiradas.
2. Elevado consumo de produtos vegetais: Incluir hortícolas, frutas, cereais pouco refinados, leguminosas, frutos secos e oleaginosos, com menor ingestão de produtos de origem animal.
3. Consumo de produtos locais e sazonais: Optar por alimentos frescos, produzidos localmente e de acordo com a época.
4. Azeite como principal fonte de gordura: Utilizar azeite como principal fonte de gordura na alimentação.
5. Consumo moderado de laticínios: Ingerir laticínios com moderação, preferencialmente em porções pequenas.
6. Utilização de ervas aromáticas para temperar: Substituir o sal por ervas aromáticas e especiarias para temperar os alimentos.
7. Consumo frequente de pescado e menor de carnes vermelhas: Incluir peixe e marisco regularmente na dieta, reduzindo o consumo de carnes vermelhas.
8. Consumo moderado de vinho: Se consumido, o vinho deve ser ingerido com moderação e apenas durante as refeições principais.
9. Água como principal bebida: Beber água ao longo do dia como principal fonte de hidratação.
10. Convivialidade à volta da mesa: Valorizar as refeições como momentos de partilha e convivência social.

Estes princípios não só promovem uma alimentação equilibrada, mas também incentivam práticas sustentáveis e um estilo de vida saudável. Para mais informações, pode consultar o site da [DGS](#).

Benefícios para a saúde:

A dieta mediterrânica está associada à prevenção de doenças cardiovasculares, diabetes tipo 2, obesidade, alguns tipos de cancro e doenças neurodegenerativas como o Alzheimer. Também contribui para uma vida mais longa e saudável.

RODA DA ALIMENTAÇÃO MEDITERRÂNICA

CULTURA, TRADIÇÃO E EQUILÍBRIO!



Bibliografia:

- <https://alimentacaosaudavel.dgs.pt/dieta-mediterranica/> (consultado em 02/05/2025)

- https://www.apn.org.pt/documentos/ebooks/Ebook_Dieta_Mediterranica.pdf (consultado em 5/5/2025)

Trabalho realizado por:

Ana Mota

Diana Santos

Turma 9ºF