

10 Princípios de uma dieta mediterrânica
1. frugalidade e Cozinha simples que tem na sua
base a variedade e riqueza de nutrientes contidos
nas sopas, os cozidos, os enchidos.

2. Consumo moderado de laticínios.

3. água como principal bebida ao longo do dia.

4. Consumo frequente de peixe.

5. Consumo moderado de carne.

6. Convivialidade à volta da mesa.

7. Consumo baixo a moderado de vinho.

8. frugalidade e Cozinha simples.

9. utilização de ervas aromáticas.

10. Consumo de produtos vegetais
produtos localmente frescos da época

6 que é a dieta mediterrânea 33da e 2ª edição
3.ª A

A dieta mediterrânea é baseada nos alimentos tradicionais dos países que fazem fronteira com o Mar Mediterrâneo, incluindo França, Espanha, Grécia e Itália.

Pesquisas indicam que as pessoas que vivem nessas regiões tendem a ser mais saudáveis e têm menor risco de muitas doenças crônicas.

10 princípios da Dieta Mediterrânea

1. Simplicidade e cozinha simples. Não é preciso comer muito, é preciso comer bem; não impor.
2. Elevado consumo de produtos vegetais em detrimento do consumo de origem animal.
3. Consumo de produtos vegetais maduros localmente frescos, da época.
4. Consumo de azeite.

Alvador Barbosa

A dieta mediterrânica é um conjunto de conhecimentos, práticas, rituais, tradições e ritos, relacionados com as culturas agrícolas, pesca e floresta e também com o processo de confecção, partilha e consumo de alimentos nos países que circundam o mar mediterrâneo.

- 1º Frugalidade e cozinha simples que tem na sua base a variedade e riqueza de nutrientes contidos nos legumes cozidos, os ensopados...
- 2º Elevado consumo de produtos vegetais em detrimento do consumo de produtos alimentares de origem animal nomeadamente de produtos lácteos, carnes, cereais pouco refinados, leguminosas secas e frescas, frutos secos e oleaginosos.
- 3º Consumo de produtos vegetais produzidos localmente ou de proximidade, frescos e da época;
- 4º Consumo de azeite como fonte de gordura.
- 5º Consumo moderado de laticínios;
- 6º Utilização de ervas aromáticas frescas temperos;
- 7º Consumo mais frequente de peixe e menos frequente de carnes vermelhas e de gordura animal;
- 8º Consumo moderado de vinho e apenas nas refeições principais;
- 9º Água como principal bebida ao longo do dia;
- 10º Convivialidade e partilha à volta da mesa;

1) que 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. A dieta mediterrânea traz benefícios para a saúde de uma forma geral, além de diminuir o risco cardiovascular, câncer, diabetes e doenças degenerativas.

A dieta mediterrânea prioriza o azeite de oliva como principal fonte de gordura, além de frutas vegetais, frutos secos e peixes, evitando produtos industrializados nocivos para a saúde, como salsichas, salgados, alimentos congelados e pré-prontos.

10 princípios para a dieta mediterrânea

1. Prefira as técnicas culinárias saudáveis tradicionais.
2. Utilize ervas aromáticas para acrescentar sabor aos alimentos diminuindo o sal que adiciona durante a confecção.
3. Não é preciso comer muito, é preciso comer bem; tão importante quanto isso é preparar alimentos de modo a preservar o mais possível.