

SUGESTÕES PARA PESQUISA



SUGESTÕES PARA PESQUISA



SUGESTÕES PARA PESQUISA

OS 10 PRINCÍPIOS DA DIETA MEDITERRÂNICA EM PORTUGAL



Programa Nacional
para a Promoção
da Alimentação Saudável

DIETA MEDITERRÂNICA

**01. FRUGALIDADE
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.**

Fonte: Brochura "Dieta Mediterrânica - um património civilizacional partilhado", 2013.
Desenvolvida: novembro 2014

SUGESTÕES PARA PESQUISA

Guia-Alimentar-Mediterrânico---Fundamentação-e-Desenvolvimento.pdf

Página 1 de 47



 Programa Nacional
para a Promoção
da Alimentação Saudável

 **DGS** desde
1899
Direção-Geral da Saúde

GUIA ALIMENTAR MEDITERRÂNICO: RELATÓRIO JUSTIFICATIVO DO SEU DESENVOLVIMENTO



Junho de 2016



SUGESTÕES PARA PESQUISA

Padrão-Alimentar-Mediterrânico-Promotor-de-Saúde-1.pdf
Página 1 de 40



 Programa Nacional
para a Promoção
da Alimentação Saudável

 **DGS**
desde
1899
Direção-Geral da Saúde

PADRÃO ALIMENTAR MEDITERRÂNICO: PROMOTOR DE SAÚDE

Fevereiro de 2016

