

Dieta Mediterrânica

Escolha alimentos locais e da época

Respeite a sazonalidade, ou seja, prefira os alimentos da época. Escolha também, preferencialmente, os produtos produzidos localmente. O consumo de alimentos da região promove o emprego local e evita o gasto de energia com o seu transporte, o que tem vantagens para o meio ambiente. O mesmo se passa com alimentos fora da época onde é necessário muito mais energia para os produzir. Para além da maior utilização de fertilizantes e outras substâncias químicas para a produção destes alimentos.

Valorize a Gastronomia Saudável

Prefira as técnicas culinárias saudáveis tradicionais. A gastronomia do Mediterrânico é simples e tem por base os preparados de panela como as jardineiras, os estufados, as caldeiras, as sopas, as cataplanas e ainda em Portugal os arrozos e os grelhados. Pela presença de água, do azeite e da água de cozedura dos alimentos, estas formas de confeção, preservam as qualidades nutricionais dos alimentos. Este conhecimento deve ser preservado e partilhado entre gerações.

Partilhe Refeições – Partilhe Tradições

Dedique algum do seu tempo à confeção dos alimentos e à partilha de refeições com família e amigos. A convivialidade entre diferentes gerações e à volta da mesa é uma das características da Dieta Mediterrânica.

Use Ervas Aromáticas

Utilize ervas aromáticas para acrescentar sabor aos alimentos diminuindo o sal que adiciona durante a confeção.

Lembre-se dos Frutos Gordos

Os frutos gordos (nozes, amêndoas, pinhões) apesar de não estarem presentes na roda dos alimentos, são também característicos do padrão alimentar mediterrânico e são excelentes substitutos aos snacks menos saudáveis. No entanto, estes frutos são também fontes de energia, pelo que o seu consumo deverá ser moderado (consumo diário até 30g).

Mexa-se. Divirta-se

Combata o sedentarismo aumentando o tempo dedicado a atividades de lazer. Incorpore-a no seu dia-a-dia: ande a pé, dance, faça jardinagem, ande de bicicleta, jogue à bola com os amigos ou com os netos.

Se está Grávida ou a Amamentar não beba. Se é adulto e bebe vinho faça-o com moderação e às refeições

Combata o sedentarismo aumentando o tempo dedicado a atividades de lazer. Incorpore-a no seu dia-a-dia: ande a pé, dance, faça jardinagem, ande de bicicleta, jogue à bola com os amigos ou com os netos.

A UNESCO definiu a Dieta Mediterrânica (DM) como património cultural imaterial da humanidade

A UNESCO definiu a Dieta Mediterrânica (DM) em Portugal como património cultural imaterial da humanidade em dezembro de 2013, reconhecendo a presença do património alimentar mediterrânico em Portugal como modelo cultural, histórico e de saúde, reforçando ainda a importância da preservação e transmissão desta herança cultural para o futuro.

O conceito de Dieta Mediterrânica teve, na sua origem, o estudo dos hábitos alimentares das populações da Grécia e do Sul da Itália, nas décadas de cinquenta e sessenta do século XX. No entanto, podemos encontrar variantes deste padrão alimentar noutros países da Europa meridional, da zona ocidental da Ásia e da orla costeira do Norte de África. A par da diversidade de costumes e hábitos alimentares destes povos, é possível identificar uma matriz alimentar comum que assenta na produção e no consumo de azeite (*Nestle, 1995*).

Em 1993, na *International Conference on Diets of the Mediterranean*, foram estabelecidas as principais características, deste modo tradicional de alimentação (**Serra-Majem, et al., 2004**):

- Consumo abundante de alimentos de origem vegetal (produtos hortícolas, fruta, cereais pouco refinados, leguminosas secas e frescas, frutos secos e oleaginosos);
- Consumo de produtos frescos da região, pouco processados e sazonais;
- Consumo de azeite como principal fonte de gordura;
- Consumo baixo a moderado de laticínios, sobretudo de queijo e iogurte;
- Consumo baixo e pouco frequente de carnes vermelhas;
- Consumo frequente de pescado;
- Consumo baixo a moderado de vinho, principalmente às refeições.

Fonte [Dieta Mediterrânica • PNPAS](#)