****Dieta Mediterrânica

A Dieta Mediterrânica é considerada uma das mais saudáveis e sustentáveis do mundo. É caracterizada por privilegiar o consumo de Hortícolas, Fruta, Cereais (em especial os integrais), Frutos oleaginosos, leguminosas, Azeite (principal gordura), Peixe, Laticínios, Carnes brancas e Ovos e por promover o baixo consumo (frequência e quantidade) de Carne vermelha, Charcutaria, Açúcar e produtos açucarados.

Estas características estão espelhadas na Roda da Alimentação Mediterrânica onde se destaca a importância dos vários grupos de alimentos fazerem parte da alimentação diária, uns em maior quantidade e outros em menor quantidade, dependendo do tamanho do grupo.

Exemplos de mensagens a passar:

– Uma alimentação saudável é uma alimentação completa (onde se consomem alimentos de todos os grupos), variada (onde se consomem alimentos diferentes dentro de cada grupo) e equilibrada (onde se consome em maior quantidade os alimentos dos grupos maiores e em menor quantidade os alimentos dos grupos mais pequenos).