****

**Dieta Mediterrânica**

**Autores:**

Alexandra Vieira, 19 anos

Cristiano Pereira, 18 anos

Victor Silva, 18 anos

A **Dieta Mediterrânica** é um padrão alimentar tradicional dos países banhados pelo Mar Mediterrâneo, como Portugal, Espanha, Itália e Grécia. Reconhecida pela UNESCO como Património Cultural Imaterial da Humanidade em 2013, esta dieta destaca-se não apenas pelos seus benefícios nutricionais, mas também pelo seu papel cultural e social.

Baseia-se no consumo predominante de alimentos de origem vegetal, como frutas, legumes, leguminosas, frutos secos, cereais integrais e azeite como principal fonte de gordura. O consumo de peixe e marisco é incentivado várias vezes por semana, enquanto o consumo de carne vermelha é moderado. Os lacticínios, especialmente iogurte e queijo, são consumidos com moderação, assim como o vinho tinto, geralmente às refeições e em quantidades reduzidas.

Do ponto de vista da saúde, a Dieta Mediterrânica está associada à prevenção de doenças cardiovasculares, diabetes tipo 2, obesidade e certos tipos de cancro. Promove ainda a longevidade e o bem-estar geral.

Além dos seus benefícios para a saúde, esta dieta valoriza o convívio à mesa, o respeito pela sazonalidade dos alimentos, a produção local e os métodos de confeção tradicionais, reforçando assim o elo entre alimentação, ambiente e cultura.

**10 Princípios da Dieta Mediterrânica**

1. **Elevado consumo de produtos vegetais**
Inclui frutas, hortícolas, leguminosas, frutos secos e sementes. Devem ser a base da alimentação diária.
2. **Utilização do azeite como principal fonte de gordura**
O azeite, especialmente o virgem extra, é preferido em vez de outras gorduras, tanto para cozinhar como para temperar.
3. **Consumo frequente de cereais integrais**
Pão, arroz, massa e outros cereais integrais são recomendados, de preferência pouco processados.
4. **Ingestão moderada de produtos lácteos**
Sobretudo iogurtes e queijos, preferencialmente com baixo teor de gordura e em quantidades moderadas.
5. **Consumo frequente de peixe e marisco**
Pelo menos duas vezes por semana, como fonte de proteína de elevada qualidade e ácidos gordos ómega-3.
6. **Consumo moderado de ovos**
É aconselhado o consumo de até 4 ovos por semana, incluindo em preparações culinárias.
7. **Baixo consumo de carnes vermelhas e processadas**
As carnes devem ser consumidas ocasionalmente, favorecendo carnes magras, como aves.
8. **Ingestão moderada de vinho às refeições (opcional e para adultos)**
Quando consumido, deve ser com moderação e sempre integrado num contexto social e alimentar.
9. **Água como bebida principal**
A hidratação deve ser feita com água, evitando bebidas açucaradas ou alcoólicas fora das refeições.
10. **Prática de atividade física e convívio à mesa**
O estilo de vida mediterrânico valoriza o exercício físico regular, o descanso adequado e o prazer de partilhar refeições com família e amigos.

**Dieta Mediterrânica e Sustentabilidade**

A **Dieta Mediterrânica** não é apenas um padrão alimentar saudável, mas também um modelo exemplar de **sustentabilidade ambiental, económica e sociocultural**. A sua prática contribui significativamente para a preservação do planeta e das comunidades locais, de várias formas:

**1. Sustentabilidade Ambiental**

* **Redução da pegada ecológica:** Ao privilegiar o consumo de alimentos de origem vegetal e reduzir o consumo de carne vermelha e produtos ultraprocessados, esta dieta diminui as emissões de gases com efeito de estufa e o consumo de recursos naturais (como água e solo).
* **Respeito pela sazonalidade e produtos locais:** Incentiva a compra de alimentos da época, produzidos localmente, o que reduz o transporte e o armazenamento intensivo, minimizando o impacto ambiental.
* **Agricultura tradicional e biodiversidade:** Apoia práticas agrícolas sustentáveis, preservando variedades locais de frutas, legumes e cereais, e contribuindo para a biodiversidade alimentar.

**2. Sustentabilidade Económica**

* **Valorização da produção local:** Estimula economias rurais e pequenas produções familiares, favorecendo circuitos curtos de comercialização.
* **Redução do desperdício alimentar:** A preparação tradicional e consciente dos alimentos, bem como o aproveitamento de sobras, ajuda a combater o desperdício alimentar.

**3. Sustentabilidade Sociocultural**

* **Preservação de tradições e identidade cultural:** Envolve práticas culinárias transmitidas entre gerações, promovendo o património imaterial e os modos de vida mediterrânicos.
* **Convívio e partilha à mesa:** Estimula hábitos sociais saudáveis, reforçando laços familiares e comunitários, combatendo o isolamento.

A Dieta Mediterrânica é, por isso, um exemplo moderno de como se pode **comer bem, com saúde e de forma responsável com o ambiente e a sociedade**.