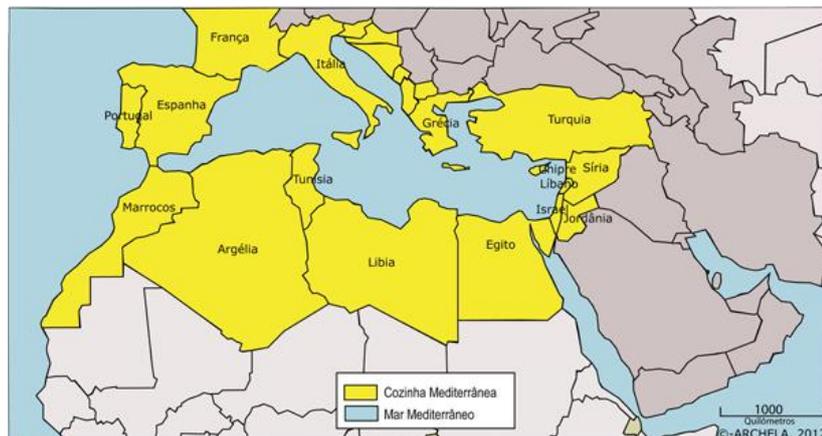


A Dieta Mediterrânea

A dieta mediterrânea é um tipo de alimentação saudável (que surgiu nos anos 50/60) típica dos países que ficam perto do mar mediterrâneo, como por exemplo, Portugal, Espanha, Itália e Grécia.

Ilustração 1 - Mapa da Cozinha Mediterrânea



Na dieta mediterrânea promove-se especialmente um padrão de ingestão alimentar baseado na diversidade dos produtos locais e da época, na predominância de produtos vegetais frescos à mesa. Promove ainda o azeite como gordura principal e comidas como a sopa.



Além da comida, a dieta mediterrânea também inclui hábitos importantes como comer em família ou amigos, fazer exercício físico, usar ingredientes da época e evitar alimentos muito processados ou com açúcar.

Este tipo de dieta ajuda a ter mais qualidade de vida, controlo de peso, níveis estáveis de glicémia e de pressão arterial, melhor qualidade de sono, maior longevidade, menor incidência de doenças cardiovasculares e menor probabilidade de cancro.

Ilustração 2 – Pirâmide Dieta Mediterrânea

Curiosidade:

Sabias que a dieta mediterrânica é considerada Património Cultural Imaterial da Humanidade pela UNESCO?



Ilustração 3 - Dieta Mediterrânea como Património Cultural da UNESCO