1. **Conceito**

A Dieta Mediterrânica foi declarada como património cultural imaterial da humanidade em dezembro de 2013 pela UNESCO. Diz fundamentalmente respeito aos hábitos alimentares das populações da Grécia e do Sul da Itália, mas também de Portugal, de meados do século XX, que se define sobretudo pelo consumo preferencial de certos produtos (como por exemplo o azeite) e pelo baixo consumo de outros (carnes vermelhas ou laticínios).

Esta dieta é associada a uma maior longevidade e diminuição de risco de desenvolvimento de diversas doenças (nomeadamente do foro cancerígeno, acidentes vasculares cerebrais, obesidade, diabetes, etc.), pelo que é considerada saudável. Além disso, pela preferência dada aos produtos locais e regionais, apresenta um caráter sustentável ambientalmente.

Estes hábitos alimentares devem, evidentemente, ser complementados com outros hábitos saudáveis: a prática do exercício físico, o descanso, o convívio, o contacto com a Natureza, etc.

1. **Princípios da Dieta Mediterrânica**

Existem 10 princípios básicos, a saber:

*«1. Frugalidade e cozinha simples. Não é preciso comer muito, é preciso comer bem; tão importante quanto isso é preparar os alimentos de modo a preservar o mais possível os seus nutrientes. As sopas, os cozidos, os ensopados e as caldeiradas são boas práticas de confeção.*

*2. Elevado consumo de produtos vegetais em detrimento de alimentos de origem animal – os produtos hortícolas, a fruta, o pão e os cereais de qualidade, as leguminosas secas e frescas, os frutos secos e oleaginosos são essenciais.*

*3. Consumo de produtos vegetais produzidos localmente, frescos e da época, de acordo com o princípio da sazonalidade e em nome de um planeta mais sustentável.*

*4. Preferência pelo azeite como principal fonte de gordura.*

*5. Consumo moderado de lacticínios – leite, queijos, manteiga e iogurtes devem ser comidos com conta, peso e medida.*

*6. Utilização de ervas aromáticas e especiarias para temperar em detrimento do sal.*

*7. Consumo frequente de pescado em contraponto com um baixo consumo de carnes vermelhas.*

*8. Ingestão moderada de vinho e apenas nas refeições principais.*

*9. Água como principal bebida ao longo do dia;*

*10. Promoção do convívio à volta da mesa, o que implica comer com calma, sem telemóveis nem ruídos, saborear a refeição e prestar atenção aos outros.»* (in https://www.arodadaalimentacao.pt/alimentacao/dieta-mediterranica/)

Estes dez princípios aparecem refletidos no jogo desenvolvido.

1. **Fontes consultadas (consultados em janeiro 2025):**

<https://www.arodadaalimentacao.pt/alimentacao/dieta-mediterranica/>

<https://alimentacaosaudavel.dgs.pt/dieta-mediterranica/>

<https://alimentacaosaudavel.dgs.pt/wp-content/uploads/2020/01/Os-10-princ%C3%ADpios-da-Dieta-Mediterr%C3%A2nica-em-Portugal.pdf>

<https://www.apn.org.pt/documentos/ebooks/Ebook_Dieta_Mediterranica.pdf>