**A Dieta Mediterrânica**

A **Dieta Mediterrânica** é muito mais do que um simples padrão alimentar — é um verdadeiro **estilo de vida** que reflete a cultura, a tradição e a forma saudável de viver dos povos que vivem na região do Mediterrâneo, como Portugal, Espanha, Itália, Grécia e sul da França.

**Características principais**

A Dieta Mediterrânica é rica em alimentos de origem vegetal e valoriza:

* **Frutas e legumes frescos** (consumidos diariamente)
* **Cereais integrais** (como pão, massa, arroz e aveia)
* **Leguminosas** (grão-de-bico, feijão, lentilhas)
* **Frutos secos e sementes** (amêndoas, nozes, sementes de girassol)
* **Azeite** como principal fonte de gordura
* **Peixe e marisco** (consumidos várias vezes por semana)
* **Laticínios em moderação**, especialmente queijo e iogurte
* **Carnes vermelhas e doces** consumidos com pouca frequência
* **Água** como bebida principal, e consumo moderado de vinho tinto (em adultos)

**Benefícios para a saúde**

Este tipo de alimentação é reconhecido mundialmente pelos seus efeitos positivos na saúde:

* **Reduz o risco de doenças cardiovasculares**
* **Ajuda a controlar o colesterol e a pressão arterial**
* **Contribui para a prevenção da diabetes tipo 2**
* **Favorece a manutenção de um peso saudável**
* **Promove a longevidade e o bem-estar geral**

**Sustentabilidade e tradição**

A Dieta Mediterrânica valoriza também a **sazonalidade dos alimentos**, a produção local, a **partilha das refeições em família** e o respeito pela natureza e pelo ambiente. É considerada uma dieta **sustentável**, pois incentiva o consumo de produtos frescos e pouco processados.

Em 2013, a Dieta Mediterrânica foi classificada pela UNESCO como **Património Cultural Imaterial da Humanidade**, reconhecendo não só os seus benefícios nutricionais, mas também o seu papel na preservação de tradições e saberes ancestrais.

**Estilo de vida ativo**

Além da alimentação, a Dieta Mediterrânica inclui a prática de **atividade física regular**, o convívio social e um ritmo de vida mais equilibrado. Comer com calma e em boa companhia faz parte da experiência mediterrânica.

**🥗 A Dieta Mediterrânica – Um Estilo de Vida Saudável**

**✅ O que é?**

A **Dieta Mediterrânica** é um padrão alimentar tradicional dos países à volta do Mar Mediterrâneo (como Portugal, Itália e Grécia), que promove uma alimentação equilibrada, saborosa e amiga do ambiente.

**🛒 Alimentos base da Dieta Mediterrânica**

* 🥦 **Frutas e legumes** – devem estar presentes em todas as refeições
* 🍞 **Cereais integrais** – pão, massa e arroz, de preferência integrais
* 🫒 **Azeite** – principal fonte de gordura saudável
* 🐟 **Peixe e marisco** – consumidos várias vezes por semana
* 🫘 **Leguminosas** – feijão, lentilhas, grão-de-bico
* 🧀 **Laticínios** – em quantidades moderadas
* 🥩 **Carne vermelha** – poucas vezes por mês
* 🍷 **Vinho** – com moderação e apenas em adultos
* 💧 **Água** – a bebida mais importante

**💚 Benefícios para a saúde**

* Melhora a saúde do **coração**
* Ajuda a manter um **peso saudável**
* Previne **doenças como diabetes tipo 2**
* Aumenta a **esperança de vida**

**🌍 Mais do que comida: um modo de viver**

A Dieta Mediterrânica também defende:

* 🍽️ **Refeições em família ou com amigos**
* 🕒 Comer devagar e saborear os alimentos
* 🏃‍♂️ Fazer **atividade física regular**
* 🌿 Respeitar a natureza e a sazonalidade

**🏅 Património da Humanidade**

Em 2013, a **UNESCO** reconheceu a Dieta Mediterrânica como **Património Cultural Imaterial da Humanidade**, por valorizar a **cultura, a tradição e a sustentabilidade**.

**🖼️ Sugestão de Infográfico (visual)**

**Título: "Dieta Mediterrânica – Comer Bem, Viver Melhor"**

**Organização em 5 secções visuais:**

1. 🥗 **Pirâmide Alimentar Mediterrânica**
   * Ilustração em pirâmide com base larga (frutas, legumes, cereais) e topo estreito (carne vermelha, doces)
2. 🌿 **Alimentos principais** (com ícones):
   * Fruta, legumes, azeite, peixe, leguminosas, etc.
3. ❤️ **Benefícios à saúde**
   * Coração, balança, símbolo de vida longa, prevenção de doenças
4. 👨‍👩‍👧‍👦 **Estilo de vida mediterrânico**
   * Família à mesa, atividade física, sol e natureza
5. 🏛️ **Curiosidade UNESCO**
   * Selo da UNESCO e bandeiras dos países mediterrânicos