Na 1ª fase do trabalho estivemos a investigar no computador sobre a dieta mediterrânica.

Ficamos a saber que a **dieta mediterrânica** é bastante reconhecida pelos seus benefícios para a saúde e por ser uma das formas mais equilibradas e sustentáveis de alimentação.

Esta dieta é originária dos países banhados pelo Mar Mediterrâneo, como Grécia, Itália, Espanha e sul de Portugal.

Para além de ser um modelo alimentar é também um estilo de vida que valoriza o convívio social, a atividade física regular e o uso de ingredientes locais e sazonais.

A Dieta Mediterrânica é um estilo de vida equilibrado marcado pela diversidade com as seguintes características:

• consumo elevado de alimentos de origem vegetal (cereais pouco refinados, produtos hortícolas, fruta, leguminosas secas e frescas e frutos secos e oleoginosos);

• consumo de produtos frescos, pouco processados e locais, respeitando a sua sazonalidade;

• utilização do azeite como principal gordura para cozinhar ou temperar alimentos;

• consumo baixo a moderado de lacticínios;

• consumo frequente de pescado e baixo e pouco frequente de carnes vermelhas;

• consumo de água como a bebida de eleição e baixo e moderado consumo de vinho a acompanhar as refeições principais;

• realização de confeções culinárias simples e com os ingredientes nas proporções certas;

• prática de atividade física diária;

• fazer as refeições em família ou entre amigos, promovendo a convivência entre as pessoas à mesa.

A dieta mediterrânica foi reconhecida pela UNESCO, em 2010, como Património Cultural Imaterial da Humanidade, porque para além dos seus benefícios nutricionais, promove práticas agrícolas sustentáveis e uma alimentação que respeita o meio ambiente.

A dieta mediterrânea é uma das formas mais eficazes de promover a saúde de forma preventiva e sustentável.