RODA DA ALIMENTAÇÃO MEDITERRÂNICA

CULTURA, TRADIÇÃO E EQUILÍBRIO!

Escolha alimentos locais e da época

Valorize a gastronomia saudável

Partilhe refeições · Partilhe tradições

Use ervas aromáticas

Lembre-se dos frutos gordos

Mexa-se · Divirta-se

Se é adulto e bebe vinho faça-o com moderação e às refeições

Se está grávida ou a amamentar não beba

DIETA MEDITERRÂNICA

U.PORTO
FACULDADE DE CIÊNCIAS DA NUTRIÇÃO E ALIMENTAÇÃO
UNIVERSIDADE DO PORTO

DIREÇÃO-GERAL CONSUMIDOR

DGS desde 1899
Direção-Geral da Saúde

Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável

ESTA REPRESENTAÇÃO GRÁFICA É UM COMPLEMENTO À NOVA RODA DOS ALIMENTOS

Dieta Mediterrânica

Cultura, Tradição e Equilíbrio!

Escolha alimentos locais e da época

Respeite a sazonalidade, ou seja, prefira os alimentos da época. Escolha também, preferencialmente, os produtos produzidos localmente. O consumo de alimentos da região promove o emprego local e evita o gasto de energia com o seu transporte, o que tem vantagens para o meio ambiente. O mesmo se passa com alimentos fora da época onde é necessário muito mais energia para os produzir. Para além da maior utilização de fertilizantes e outras substâncias químicas para a produção destes alimentos.

Escolha alimentos locais e da época

Respeite a sazonalidade, ou seja, prefira os alimentos da época. Escolha também, preferencialmente, os produtos produzidos localmente. O consumo de alimentos da região promove o emprego local e evita o gasto de energia com o seu transporte, o que tem vantagens para o meio ambiente. O mesmo se passa com alimentos fora da época onde é necessário muito mais energia para os produzir. Para além da maior utilização de fertilizantes e outras substâncias químicas para a produção destes alimentos.

Valorize a Gastronomia Saudável

Prefira as técnicas culinárias saudáveis tradicionais. A gastronomia do Mediterrânico é simples e tem por base os preparados de panela como as jardineiras, os estufados, as caldeiras, as sopas, as cataplanas e ainda em Portugal os arrozes e os grelhados. Pela presença de água, do azeite e da água de cozedura dos alimentos, estas formas de confeção, preservam as qualidades nutricionais dos alimentos. Este conhecimento deve ser preservado e partilhado entre gerações.

Partilhe Refeições – Partilhe Tradições

Dedique algum do seu tempo à confeção dos alimentos e à partilha de refeições com família e amigos. A convivialidade entre diferentes gerações e à volta da mesa é uma das características da Dieta Mediterrânica.

Use Ervas Aromáticas

Utilize ervas aromáticas para acrescentar sabor aos alimentos diminuindo o sal que adiciona durante a confeção.

Lembre-se dos Frutos Gordos

Os frutos gordos (nozes, amêndoas, pinhões) apesarem de não estarem presentes na roda dos alimentos, são também característicos do padrão alimentar mediterrânico e são excelentes substitutos aos snacks menos saudáveis. No entanto, estes frutos são também fontes de energia, pelo que o seu consumo deverá ser moderado (consumo diário até 30g).

Mexa-se. Divirta-se

Combata o sedentarismo aumentando o tempo dedicado a atividades de lazer. Incorpore-a no seu dia-a-dia: ande a pé, dance, faça jardinagem, ande de bicicleta, jogue à bola com os amigos ou com os netos.

Se está Grávida ou a Amamentar não beba. Se é adulto e bebe vinho faça-o com moderação e às refeições

Combata o sedentarismo aumentando o tempo dedicado a atividades de lazer. Incorpore-a no seu dia-a-dia: ande a pé, dance, faça jardinagem, ande de bicicleta, jogue à bola com os amigos ou com os netos.

A UNESCO definiu a Dieta Mediterrânica (DM) em Portugal como património cultural imaterial da humanidade em dezembro de 2013, reconhecendo a presença do património alimentar mediterrânico em Portugal como modelo cultural, histórico e de saúde, reforçando ainda a importância da preservação e transmissão desta herança cultural para o futuro.

O conceito de Dieta Mediterrânica teve, na sua origem, o estudo dos hábitos alimentares das populações da Grécia e do Sul da Itália, nas décadas de cinquenta e sessenta do século XX. No entanto, podemos encontrar variantes deste padrão alimentar noutros países da Europa meridional, da zona ocidental da Ásia e da orla costeira do Norte de África. A par da diversidade de costumes e hábitos alimentares destes povos, é possível identificar uma matriz alimentar comum que assenta na produção e no consumo de azeite ***(Nestle, 1995)***.

Em 1993, na International *Conference on Diets of the Mediterranean*, foram estabelecidas as principais características, deste modo tradicional de alimentação ***(Serra-Majem, et al., 2004)***:

- Consumo abundante de alimentos de origem vegetal (produtos hortícolas, fruta, cereais pouco refinados, leguminosas secas e frescas, frutos secos e oleaginosos);
- Consumo de produtos frescos da região, pouco processados e sazonais;
- Consumo de azeite como principal fonte de gordura;
- Consumo baixo a moderado de lacticínios, sobretudo de queijo e iogurte;
- Consumo baixo e pouco frequente de carnes vermelhas;
- Consumo frequente de pescado;
- Consumo baixo a moderado de vinho, principalmente às refeições.

Ácidos gordos insaturados

A presença abundante de ácidos gordos insaturados (sobretudo monoinsaturados), a partir do consumo de azeite, principal fornecedor de ácido oleico e ácidos gordos polinsaturados ómega 3, provenientes do pescado e dos frutos secos, a par de um baixo consumo de ácidos gordos saturados e trans presentes nas carnes vermelhas, são fatores nutricionais importantes na proteção da saúde cardio e cérebro vascular.

(martinez-gonzalez, et al., 2009; a trichopoulou, 2003; antonia trichopoulou, bamia & trichopoulos, 2005;willett, 2006)richopoulos

Vitaminas, Minerais e Antioxidantes

A riqueza em vitaminas, minerais e substâncias com elevado potencial antioxidante como flavonóis, catequinas isoflavononas, antocianinas, e proantocianinas, entre outras, que se encontram nos produtos hortícolas, fruta, leguminosas frescas e ervas aromáticas condimentares, contribuem também para diminuir o risco de desenvolvimento de doenças neuro-degenerativas, de doenças cardio e cerebrovasculares e de vários tipos de cancro.

(Scarmeas, et al., 2009; Sofi, Cesari, Abbate, Gensini & Casini, 2008)

Cereias pouco refinados

Os cereais pouco refinados, os quais se destacam o trigo e o arroz, em conjunto com a batata e com as leguminosas representam as principais fontes alimentares de hidratos de carbono complexos e calorias.

(Qué es la dieta mediterránea?, 2002)

Consumo de Produtos Vegetais

O elevado consumo de produtos vegetais em detrimento do consumo de produtos alimentares de origem animal contribui para uma distribuição equilibrada do balanço energético diário em que 55 a 60% da energia diária é proveniente dos hidratos de carbono, 25 a 30% dos lípidos e 10 a 15% da proteína, sobretudo de origem vegetal (leguminosas e cereais).

(Qué es la dieta mediterránea?, 2002)

Simplicidade nas Refeições

A frugalidade e a simplicidade das refeições quotidianas constituem também elementos importantes na manutenção do equilíbrio energético diminuindo o risco de desenvolvimento de obesidade e de outras doenças metabólicas crónicas como a diabetes tipo 2 e a hipertensão arterial.

(Martínez-González, et al., 2008; Panagiotakos, Polychronopoulos, 2007; Willett, 2006)

A cozinha mediterrânica é uma cozinha simples

A cozinha mediterrânica é uma cozinha simples que tem na sua base as sopas, os cozidos, os ensopados e as caldeiradas onde se incorporam os produtos hortícolas e as leguminosas, com quantidades modestas de carne e que usa como condimentos a cebola, o alho e as ervas aromáticas para enriquecer os seus sabores e aromas. Esta simplicidade contrasta com uma culinária mais rica e elaborada reservada para os dias de festa. **(Valagão, 2011)**

Conheça dos 10 princípios da Dieta Mediterrânica em Portugal

1. **Frugalidade** e **cozinha simples** que tem na sua base preparados que protegem os nutrientes, como as sopas, os cozidos, os ensopados e as caldeiradas;

2. **Elevado consumo de produtos vegetais** em detrimento do consumo de alimentos de origem animal, nomeadamente de produtos hortícolas, fruta, pão de qualidade e cereais pouco refinados, leguminosas secas e frescas, frutos secos e oleaginosas;

3. Consumo de **produtos vegetais produzidos localmente, frescos e da época**;

4. Consumo de **azeite** como principal fonte de gordura;

5. Consumo **moderado de laticínios**;

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

7. Consumo **frequente de pescado e baixo de carnes vermelhas**;

8. Consumo baixo a moderado de vinho e apenas nas refeições principais;

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

10. **Convivialidade** à volta da mesa.

Como implementar a Dieta Mediterrânica?

O conceito de Dieta Mediterrânica promove um padrão de ingestão alimentar baseado na diversidade, nos produtos locais e da época, na predominância de produtos vegetais frescos à mesa. Promove ainda o azeite como gordura principal e os preparados culinários simples como a sopa. As leguminosas como o feijão, o grão ou a ervilha estão presentes com regularidade bem como o pão de qualidade.

Acompanha-se com água em todos os momentos e vinho ocasionalmente e de forma moderada às refeições principais. Este padrão alimentar, a par do exercício físico regular é, provavelmente, a melhor forma conhecida de ter mais anos com saúde sem esquecer o prazer da mesa e o bem-estar que dele decorre.

De acordo, com os trabalhos científicos mais recentes é possível seguir esta "dieta" se forem respeitadas determinadas regras. De notar que pessoas com cuidados especiais de saúde poderão ter de restringir alguns alimentos aqui aconselhados, bem como adaptar quantidades a diferentes idades e estados fisiológicos, Em caso de dúvida consulte um profissional de saúde.

1. Faça no mínimo três refeições principais:

pequeno-almoço, almoço e jantar, intercaladas com pequenos lanches, de modo a não estar mais de 3,5 horas sem comer. Fazer pequenas refeições a horas certas, várias vezes ao dia, ajuda a controlar a quantidade de alimentos que se consome a cada refeição.

2. Inclua diariamente nas refeições principais:

Cereais pouco refinados como pão de mistura ou integral, arroz pouco polido, massas de trigo duro e couscous. Estes alimentos são excelentes fontes alimentares de amido (principal fonte de energia do organismo), fibra, vitaminas do complexo B e minerais (magnésio, fósforo, cálcio, ferro,...).

Produtos hortícolas em abundância, de diferentes cores e texturas, ao almoço e ao jantar, na sopa e no prato, para garantir o aporte diário de fibra, de vitaminas, de minerais e de substâncias antioxidantes.

Uma a duas peças de fruta. Faça da fruta a sua sobremesa preferida. Leve sempre fruta consigo quando sai de casa, para comer a meio da manhã ou ao lanche da tarde. Os produtos hortícolas e fruta são muito ricos em substâncias protetoras com elevado potencial antioxidante e contribuem para diminuir o risco de desenvolvimento de várias doenças, como as doenças neuro-degenerativas, as doenças vasculares e vários tipos de cancro.

3. Beba bastante água durante todo o dia.

Em alternativa, beba infusões de ervas (tília, cidreira, camomila, lúcia-lima,…) ou chá sem açúcar. Outras bebidas não açucaradas e sopa com pouco sal e gordura constituem também excelentes formas de hidratação. Uma correta hidratação garante a manutenção do equilíbrio da água corporal, fundamental para o bom funcionamento dos rins e intestino.

4. Consuma laticínios, duas vezes por dia.

Dê preferência a lacticínios magros. Estes alimentos contribuem para a boa saúde dos seus ossos.

5. Dê preferência ao azeite para cozinhar e temperar os alimentos.

O azeite é rico em ácido oleico que contribui para aumentar a porção HDL do colesterol, protetora do desenvolvimento de doenças cardiovasculares. Apesar de ser uma excelente gordura consuma com moderação dado o seu valor calórico.

6. Evite o consumo de sal em excesso.

Enriqueça o sabor dos alimentos e dos cozinhados substituindo o sal por ervas aromáticas (salsa, coentros, louro, tomilho, manjericão, orégãos,…), quantidades

moderadas de especiarias (cravinho, noz-moscada, cominhos,…), cebola e alho. Não use sal de mesa e evite aperitivos salgados. O consumo excessivo de sal contribui para o aparecimento e manutenção de hipertensão arterial.

7. Redescubra o prazer de comer pequenas quantidades de azeitonas, nozes e amêndoas, figos secos, tremoço e sementes.

(Prefira estes alimentos com a menor quantidade possível de sal.) São ricos em gorduras insaturadas, proteína de origem vegetal, vitaminas, minerais e fibras. Em pequenas quantidades, podem constituir um lanche, em alternativa, a produtos alimentares ricos em gorduras saturadas e açúcar como os croissants, bolos e bolachas entre outros.

8. Modere o consumo de vinho e/ou cerveja e faça-o apenas às refeições principais (1 copo pequeno, por dia, para as mulheres e 2 copos pequenos, por dia para os homens).

Evite o consumo de bebidas destiladas como aguardentes, licores e whisky, pois possuem um elevado teor alcoólico.

9. Inclua nas refeições principais:

– Pescado, duas ou mais vezes, por semana; carne de aves e coelho, duas vezes por semana; ovos (dois a quatro, por semana – inclua os ovos utilizados em preparações culinárias). Estes alimentos fornecem proteína de excelente qualidade com um baixo teor de gorduras saturadas. O pescado é ainda rico em ácidos gordos polinsaturados ómega-3, protetores do sistema cardiovascular.

– Leguminosas secas e frescas (feijão, grão-de-bico, lentilhas, chícharo, fava, ervilha), mais de duas vezes por semana. Combine as leguminosas com cereais (arroz, massa, couscous,…) ou com batata (não consumir mais de três vezes por semana), e obtenha uma excelente fonte de proteína vegetal com baixo teor de gordura.

– Carnes vermelhas, reduza o seu consumo para uma a duas vezes por semana e carnes processadas (fiambre, enchidos, presunto e outros produtos de charcutaria) menos de uma vez por semana, e em pequenas quantidades. Estes alimentos apresentam um teor elevado em gorduras saturadas e o seu consumo excessivo está associado ao desenvolvimento de doença vascular e de alguns tipos de cancro.

10. Pratique uma culinária rica em sabores e aromas e pobre em gorduras.

Prefira as sopas ricas em produtos hortícolas e leguminosas, os ensopados, as caldeiradas e os assados com pouca gordura. Evite os refogados e os fritos. Poupe no sal e abuse na simplicidade e na variedade das suas refeições. Use a sua imaginação!

A alimentação mediterrânica baseia-se na variedade e na abundância de alimentos de origem vegetal e na moderação de alimentos de origem animal. Privilegia, também, o consumo de produtos alimentares locais, frescos e sazonais.

Redescubra as nossas tradições alimentares e pratique um estilo de vida saudável, faça refeições em família, conviva com os seus amigos à volta da mesa e seja ativo.

Redescubra as nossas tradições alimentares e pratique um estilo de vida saudável, faça refeições em família, conviva com os seus amigos à volta da mesa e seja ativo.

Informações retiradas do site:

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