

Excertos de trabalhos realizados pelos alunos

A Dieta Mediterrânea baseia-se em:

- Elevado consumo de frutas e legumes.
- Consumo frequente de cereais integrais.
- Utilização do azeite como principal fonte de gordura.
- Consumo regular de leguminosas (feijão, grão-de-bico, lentilhas).
- Consumo moderado de peixe e marisco.
- Consumo moderado de laticínios, sobretudo iogurte e queijo.
- Baixo consumo de carne vermelha e produtos processados.
- Consumo reduzido de açúcar e alimentos ultraprocessados.
- Ingestão adequada de água.
- Prática regular de atividade física.

Pirâmide da Dieta Mediterrânea

Consumo diário

- Água.
- Frutas.
- Hortícolas.
- Cereais integrais.
- Azeite.
- Frutos secos.
- Ervas aromáticas e especiarias.

Consumo semanal

- Peixe (2 a 4 vezes por semana).
- Leguminosas (mais de 2 vezes por semana).
- Ovos (2 a 4 vezes por semana).
- Carne branca em quantidades moderadas.

Consumo ocasional

- Carne vermelha.
- Doces e sobremesas açucaradas.
- Produtos altamente processados.

Benefícios para a saúde

Numerosos estudos científicos associam a Dieta Mediterrânea a diversos benefícios:

Saúde cardiovascular

Reduz o risco de:

- Enfarte agudo do miocárdio.
- Acidente vascular cerebral (AVC).
- Hipertensão arterial.
- Doença coronária.

Controlo do peso

- Favorece a manutenção de um peso saudável.
- Aumenta a saciedade devido ao teor de fibra.

Diabetes tipo 2

Pode melhorar:

- A sensibilidade à insulina.
- O controlo da glicemia.

Saúde cerebral

Está associada a:

- Menor declínio cognitivo.
- Menor risco de demência.
- Melhor desempenho cognitivo durante o envelhecimento.

Longevidade

Populações que seguem este padrão alimentar apresentam frequentemente maior esperança de vida e menor incidência de doenças crónicas.

Vantagens	Limitações
<ul style="list-style-type: none">✓ Fácil de seguir a longo prazo.✓ Utiliza alimentos comuns e acessíveis.✓ Sustentável do ponto de vista ambiental.✓ Associada a menor mortalidade por doenças cardiovasculares.	<ul style="list-style-type: none">✓ Pode exigir mudança de hábitos alimentares.✓ Alguns alimentos (como peixe e frutos secos) podem ter custo elevado.✓ Os benefícios dependem da adesão consistente ao padrão alimentar.