



Carolina Sequeira, n.º 5;
Débora Pinto, n.º 6;
Júlia Dias, n.º 14;
Lara Cardoso, n.º 15;
Rafael Damas, n.º 26

A Dieta Mediterrânica

A Dieta Mediterrânica é considerada uma das formas de alimentação mais saudáveis do mundo. Está associada a sete países: Espanha, Itália, Chipre, Croácia, Grécia, Marrocos e Portugal e está inscrita na Lista Representativa do Património Cultural Imaterial da Humanidade, da UNESCO.

Para além da alimentação, representa também um estilo de vida baseado na partilha, atividade física e consumo de produtos locais e sazonais.

Características da Dieta Mediterrânica

- Consumo elevado de frutas, legumes e vegetais;
- Utilização do azeite como principal fonte de gordura;
- Consumo regular de peixe, frutos secos e leguminosas;
- Redução do consumo de alimentos processados;
- Valorização dos produtos locais e da época;
- Redução do sal através da utilização de ervas aromáticas;
- Promoção de baixo consumo de carnes vermelhas;
- Consumo preferencial de água;
- Importância das refeições em família e da convivência;
- Importância de atividade física para o bem estar geral.

Benefícios para a Saúde

A Dieta Mediterrânica ajuda a prevenir doenças cardiovasculares, obesidade e diabetes. Também contribui para melhorar a qualidade de vida e promover hábitos alimentares mais saudáveis e equilibrados.

- Limitação do consumo de gorduras trans e gorduras saturadas, que aumentam o colesterol;
- Maior absorção de gorduras saudáveis, não saturadas, como os ácidos gordos;
- Redução do consumo de sal;
- Limitação dos açúcares e hidratos de carbono refinados;
- Aumento do consumo de fibras e antioxidantes;
- Privilégio de alimentos ricos em vitaminas e minerais.

A dieta mediterrânica é mais do que uma dieta, é um estilo de vida.

A Dieta Mediterrânica e o Ambiente

Este tipo de alimentação também é importante para o ambiente, porque incentiva o consumo de produtos locais, reduz o desperdício alimentar e promove uma agricultura mais sustentável. Assim, contribui para diminuir a poluição e o impacto ambiental.

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

<https://www.cuf.pt/mais-saude/quais-vantagens-da-dieta-mediterranica>

<https://www.saudebemestar.pt/pt/blog/nutricao/dieta-mediterranica/>

<https://www.med.uevora.pt/pt/importancia-dieta-mediterranica-saude-humana-sustentabilidade/>

<https://www.tuasaude.com/dieta-mediterranea/>