

DIETA

MEDITERRÂNICA



Índice

Dieta Mediterrânea

10 Princípios

Roda dos Alimentos

Como surgiu a Ideia

Jogo digital - Kahoot



O que é a Dieta Mediterrânica?

A dieta mediterrânica é um padrão alimentar tradicional dos países do Mediterrâneo, como Portugal, Espanha, Itália e Grécia, que tem sido amplamente reconhecida pelos seus benefícios para a saúde.

Devido à presença abundante em ácidos gordos insaturados e à sua riqueza em vitaminas, minerais e substâncias antioxidantes, esta dieta tem sido associada à prevenção de doenças crónicas, como as cardiovasculares, cerebrovasculares, a diabetes tipo 2 e algumas formas de cancro, além de contribuir para uma maior longevidade.

Mas este padrão alimentar é muito mais do que um conjunto de recomendações nutricionais, é um estilo de vida equilibrado, sustentável e culturalmente enriquecedor.



QUAIS SÃO OS 10 PRINCÍPIOS?

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

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

03. Consumo de produtos vegetais produzidos localmente, frescos e da época.



QUAIS SÃO OS 10 PRINCÍPIOS?

04. Consumo de azeite, como principal fonte de gordura.

05. Consumo moderado de laticínios.

06. Utilização de ervas aromáticas, para temperar em detrimento do sal.

07. Consumo frequente de pescado e baixo em carnes vermelhas.

08. Consumo baixo a moderado de vinho e apenas às refeições.

09. Água, como principal bebida, ao longo do dia.

10. Convívio à volta da mesa.



RODA DOS ALIMENTOS



3 Gorduras e óleos

(1 a 3 porções)

Os alimentos deste grupo contêm muita energia e protegem-nos do frio.



4 Laticínios

(2 a 3 porções)

Ajudam-nos a crescer. Dão-nos cálcio, essencial para os ossos e os dentes, e também proteínas e vitaminas.



5 Carnes, pescado e ovos

(1,5 a 4,5 porções)

São ricos em proteínas, fundamentais para construir todas as partes do nosso corpo: músculos, ossos, pele, cabelo etc.



2 Fruta

(3 a 5 porções)

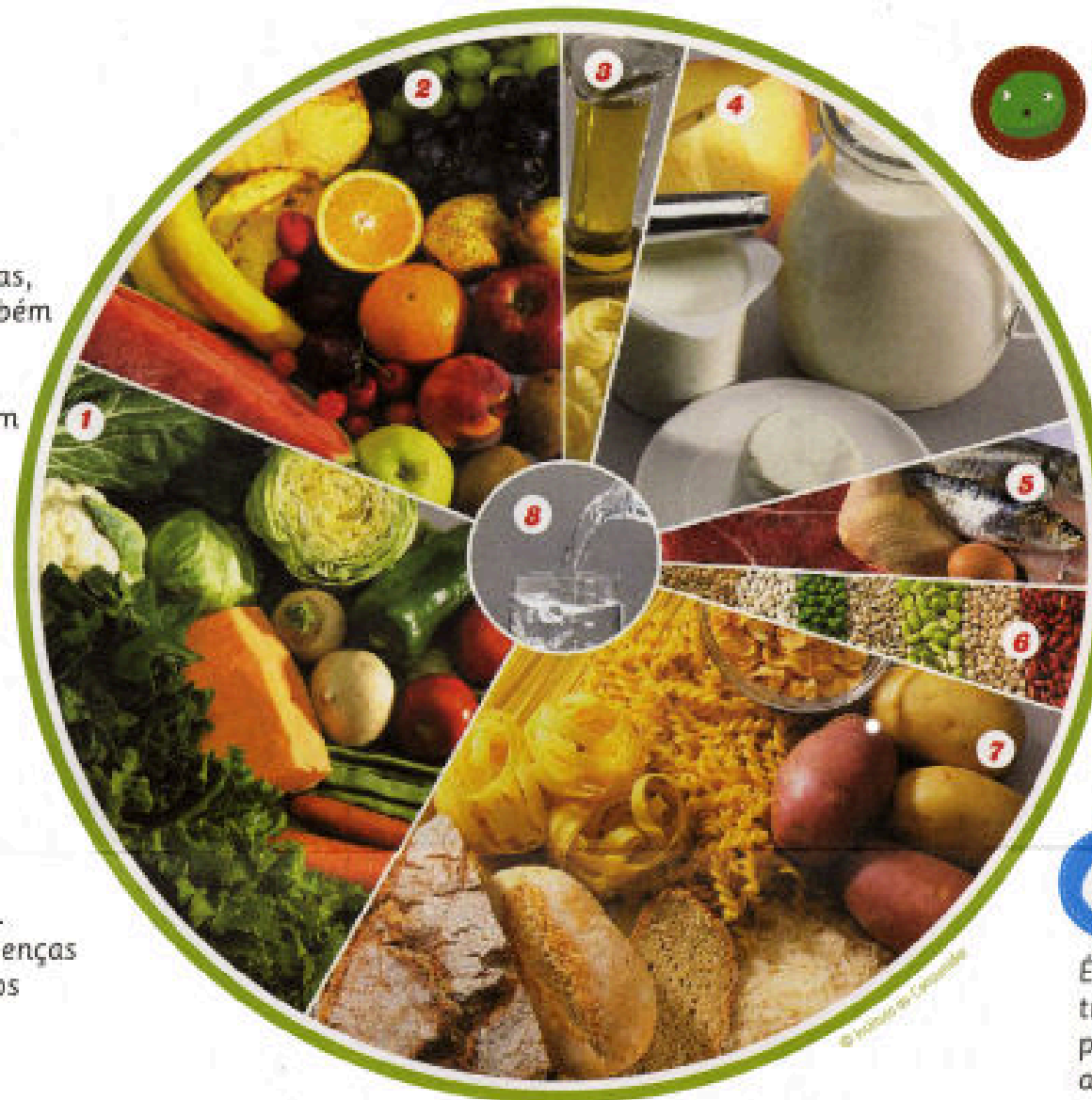
Dão-nos muitas vitaminas, fibras, minerais... E também água e alguma energia. Ajudam o corpo a funcionar bem e reforçam as defesas contra as doenças.



1 Produtos hortícolas

(3 a 5 porções)

São ricos em fibras, vitaminas e minerais. Protegem-nos das doenças e ajudam os intestinos a funcionar.



6 Leguminosas

(1 a 2 porções)

São ricas em proteínas, alguns minerais (como o cálcio e o ferro), vitaminas e fibras.



7 Cereais e derivados, e tubérculos

(4 a 11 porções)

São a nossa principal fonte de energia. Devemos comê-los a todas as refeições.

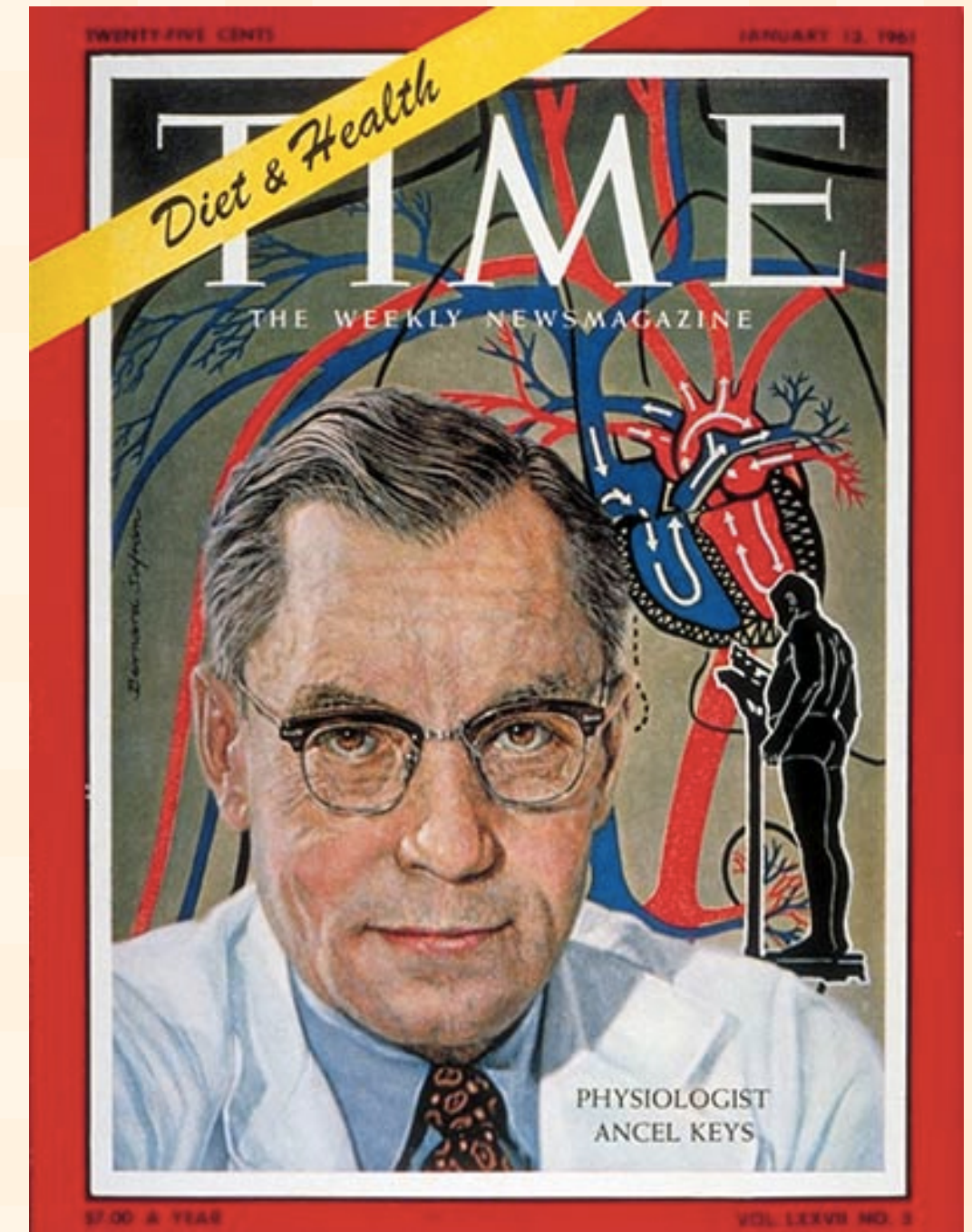


8 Água

É precisa para que o corpo trabalhe sem falhas. Ajuda, por exemplo, a manter a temperatura e ao funcionamento dos rins e intestinos. Deves beber 1,5l de água por dia.

ORIGEM DA DIETA MEDITERRÂNICA?

Ancel Keys foi o investigador americano responsável pela divulgação da Dieta Mediterrânica, após realização de um estudo em diversos países do Mediterrâneo nos anos 50 (século XX), onde verificou que o aumento do aparecimento de doença coronária estava relacionado com um aumento do consumo de gorduras, sobretudo de gorduras saturadas. A exceção verificou-se na bacia do Mediterrâneo onde, apesar do consumo elevado de gordura, o surgimento de enfartes do miocárdio era menor. Esta relação despertou o interesse do investigador, tendo concluído que se deveria ao facto de o tipo de alimentação e, entre outros aspetos, a gordura consumida nestes países ser o azeite.



★ 26/1/1904-20/11/2004

Como surgiu a nossa ideia do jogo??

Nós já conhecíamos o Kahoot, e foi precisamente daí que surgiu a ideia de criarmos um jogo, mas com características próprias, adaptadas ao nosso público e aos nossos objetivos.

KAHOOT- A RODA DOS ALIMENTOS

<https://create.kahoot.it/share/copia-de-quiz-sobre-a-dieta-mediterranea/728fb1aa-4f93-466c-9c60-cee141682bf2>



CONCLUSÃO

A dieta mediterrânea é uma forma saudável de comer, baseada em alimentos naturais como frutas, legumes, peixe, azeite e cereais. Ela ajuda a prevenir doenças e a manter o corpo saudável.

Tem também 10 princípios, como comer mais alimentos de origem vegetal, usar azeite em vez de outras gorduras, comer peixe com frequência, comer pouca carne vermelha, beber água e preferir comida caseira.

Está ligada à Roda Dos Alimentos, que mostra o que devemos comer todos os dias. Ela ensina a comer mais alimentos como legumes e cereais, e menos doces e gorduras.

No geral, a dieta mediterrânea ajuda a ter uma alimentação equilibrada e saudável todos os dias.



WEBGRAFIA

<https://www.hospitaldaluz.pt/pt/saude-e-bem-estar/dieta-mediterranica>

<https://alimentacaosaudavel.dgs.pt/wp-content/uploads/2020/01/Os-10-princ%C3%ADpios-da-Dieta-Mediterr%C3%A2nica-em-Portugal.pdf>

<https://espacociencias6ano.blogspot.com/2011/10/roda-dos-alimentos.html>

https://www.apn.org.pt/documentos/ebooks/Ebook_Dieta_Mediterranica.pdf



OBRIGADO

Susana Póvoas nº11/Luna Barros nº 7/Beatriz Aidos nº1/Joana Reis nº6/ Ronald Viana nº 10