

## A Dieta Mediterrânica

A Dieta Mediterrânica é considerada um dos padrões alimentares mais saudáveis do mundo e foi reconhecida pela UNESCO como Património Cultural Imaterial da Humanidade. Este estilo de vida promove uma alimentação equilibrada, saudável e sustentável.

### O que é a Dieta Mediterrânica?

A Dieta Mediterrânica baseia-se nos hábitos tradicionais dos países da região do Mediterrâneo, incluindo Portugal. Valoriza os alimentos naturais, locais e da época, bem como o convívio à mesa e a prática de atividade física.



## Roda da Alimentação Mediterrânica



# ALIMENTOS DA DIETA MEDITERRÂNEA



**AZEITE DE  
OLIVA**



**CEREAIS**



**FRUTAS**



**LEGUMES**



**HORTALIÇAS**



**PEIXES  
AZUIS**



**CERNE  
BRANCA**



**FRUTOS  
SECOS**



**EMBUTIDOS**

UMCÔMO

# DIETA MEDITERRÂNICA

**PATRIMÓNIO CULTURAL  
IMATERIAL DA  
HUMANIDADE UNESCO**



- 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, produtos hortícolas, fruta, pão de qualidade e cereais pouco refinados, leguminosas secas e frescas, frutos secos e oleaginosos.
- 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**

ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA DE NUTRIÇÃO | WWW.APN.ORG.PT | GERAL@APN.ORG.PT  
FONTE: Brochura "Dieta Mediterrânica - um património civilizacional partilhado", 2019. ISBN 978-972-8103-71-3 | Associação Portuguesa de Nutrição. PêscaraSaúde. E-book n.º 63. Porto: Associação Portuguesa de Nutrição, 2022. | IMAGEM: unsplash.com



## **Princípios da Dieta Mediterrânea**

Os principais princípios são:

- Consumir frutas e legumes diariamente;
  - Preferir cereais integrais;
  - Utilizar azeite como principal gordura;
  - Comer peixe regularmente;
  - Reduzir alimentos processados;
  - Beber muita água;
  - Fazer atividade física;
  - Evitar o desperdício alimentar;
  - Valorizar refeições em família.
- 

## **A Roda dos Alimentos Mediterrânea**

A Roda dos Alimentos Mediterrânea ajuda a compreender quais os alimentos que devemos consumir em maior ou menor quantidade.

Os principais grupos alimentares são:

1. Cereais e tubérculos
2. Hortícolas
3. Fruta
4. Lacticínios
5. Carne, peixe e ovos
6. Leguminosas
7. Gorduras e óleos

A água encontra-se no centro da roda porque é essencial ao funcionamento do organismo.

# Roda da Alimentação Mediterrânica



RODA DA

# ALIMENTAÇÃO MEDITERRÂNICA

CULTURA, TRADIÇÃO E EQUILÍBRIO!



Escolha alimentos locais e da época



Valorize a gastronomia saudável!



Partilhe refeições - Partilha tradições



Use ervas aromáticas



Lembre-se dos frutos gordos



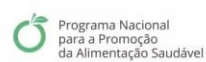
Mexa-se - Divirta-se



Se está grávida ou a amamentar não beba

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

DIETA MEDITERRÂNICA



ESTA REPRESENTAÇÃO GRÁFICA É UM COMPLEMENTO À NOVA RODA DOS ALIMENTOS



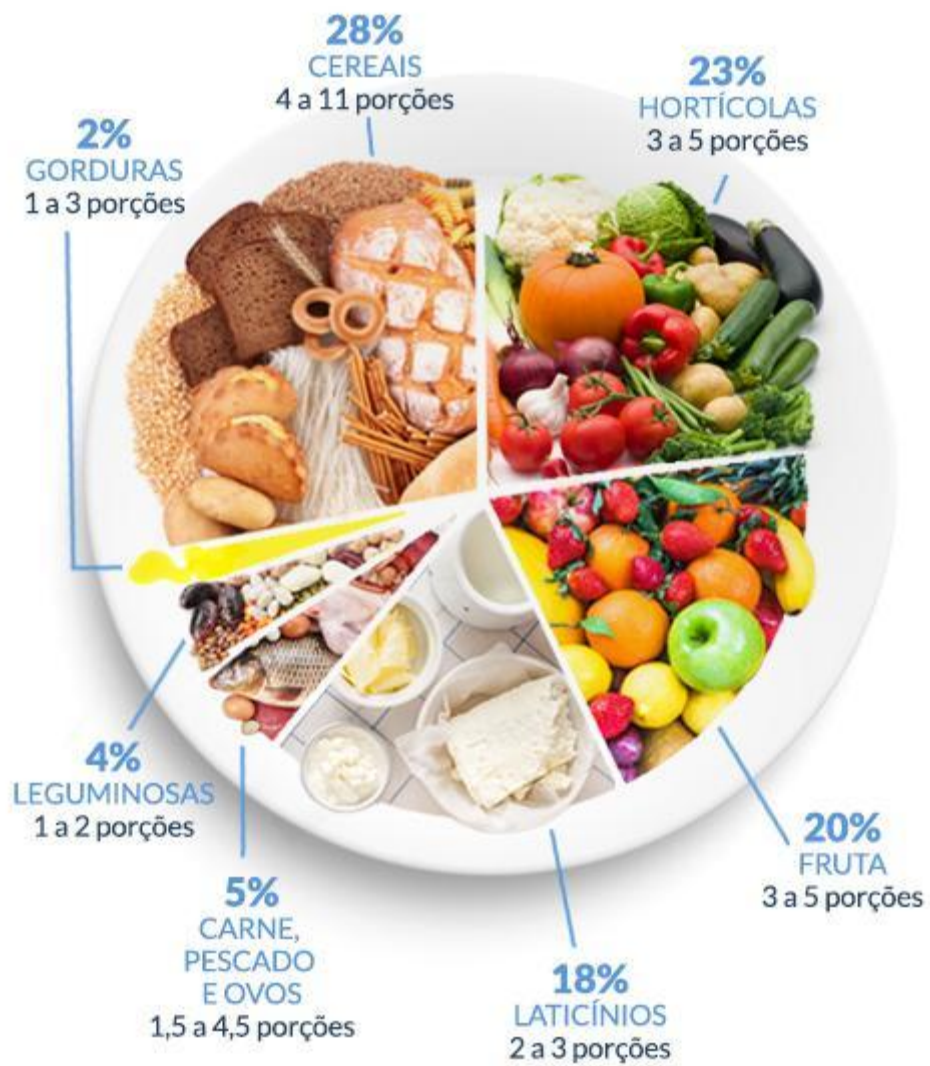
CULTURA, TRADIÇÃO E EQUILÍBRIO

# RODA DOS ALIMENTOS MEDITERRÂNICAS

DIETA MEDITERRÂNICA

**DGS** desde 1899  
Direção-Geral da Saúde

Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável





---

### Benefícios da Dieta Mediterrânea

Este tipo de alimentação ajuda a:

- prevenir a obesidade;
- reduzir doenças cardiovasculares;
- melhorar a saúde mental;
- controlar a diabetes;
- aumentar a qualidade de vida.

Além disso, também protege o ambiente porque incentiva:

- produtos locais;
- alimentos da época;
- menor desperdício alimentar;
- agricultura sustentável.

---

### Exemplos de refeições mediterrânicas

#### Pequeno-almoço

- pão integral;

- leite ou iogurte;
- fruta.

### **Almoço**

- sopa de legumes;
- peixe grelhado;
- arroz e salada;
- fruta.

### **Jantar**

- sopa;
- omelete com legumes;
- pão integral.





---

### Conclusão

A Dieta Mediterrânica é muito mais do que uma forma de comer. É um estilo de vida saudável e sustentável que ajuda a proteger a saúde das pessoas e do planeta. Seguir os seus princípios permite melhorar a qualidade de vida e preservar tradições culturais importantes.

---

### Bibliografia

- [Rota da Dieta Mediterrânica](#)
- [Prato Certo – Roda da Alimentação Mediterrânica](#)
- [Direção-Geral da Saúde](#)