

Dieta Mediterrânica

797. Bom
A (origem)

Surgimento ou acontecimentos

Surgiu nos países mediterrânicos e caracteriza-se pelo consumo frequente de frutas, vegetais, legumes, cereais integrais, azeite e peixe, privilegiando alimentos frescos e naturais.

Os elementos típicos e as doenças

Os elementos típicos incluem azeite, peixe, frutas, vegetais, leguminosas, frutas secas. Estes alimentos ajudam a prevenção de doenças cardíacas, melhoram o controle do peso e fortalecem a saúde geral.

Dieta mediterrânica as fontes

Dieta mediterrânica faz parte das tradições portuguesas através do uso de azeite, sopas, peixe e pão e refeições partilhadas em família.

Principais elementos

- Azeite de oliva - principal fonte de gordura
- Vegetais e verduras - em abundância
- Frutas frescas - todos os dias
- Cereais integrais - pão, arroz, massa
- Leguminosas - Feijão, grão de bico, lentilhas etc
- Peixe e marisco - 2 a 3 vezes por semana
- Frutas secas e sementes
- Salada - iogurte e queijo

Alimentos a consumir com moderação

- Doces e produtos açucarados
- Carne vermelha - vaca, porco, frango
- Carne processada - bolos, enchidos, salchichas

Que caracteriza o Dieta mediterrânea?

- Consumo elevado de frutas, legumes e verduras
- Cereais integrais (pão branco, arroz integral)
- Frutos secos e sementes
- Azeite como principal fonte de gordura

Proteínas saudáveis

- Peixe e marisco consumindo com frequência
- Aves e ovos em quantidades moderadas
- Carne vermelha consumida raramente

Salicínios

- Torquato e queijo em quantidades moderadas

Outros aspetos importantes

- Baixo consumo de alimentos processados
- Uso de ervas aromáticas em vez de sal
- Água como bebida principal
- Consumo moderado de vinho

Estilo de vida

- Valoriza refeições em família
- Atividade física
- Respeito pela sazonalidade dos alimentos e produtos locais.

Resumo

É um padrão alimentar tradicional dos países da região do mediterrâneo, como Portugal, Espanha, **Itália e Grécia**. É reconhecida pelos seus benefícios para a saúde e por promover um estilo de vida equilibrado.

Baseia-se no consumo elevado de alimentos de origem vegetal, como frutos, **legumes, hortícolas, leguminosas, cereais integrais e frutos secos**.

Azeite é o principal fonte de gordura, sendo utilizado tanto para cozinhar como para temperar. O peixe e o marisco são consumidos com frequência enquanto a carne vermelha e os doces devem ser ingeridos apenas ocasionalmente. O consumo moderado de laticínios, como iogurte e queijo também faz parte desta alimentação.