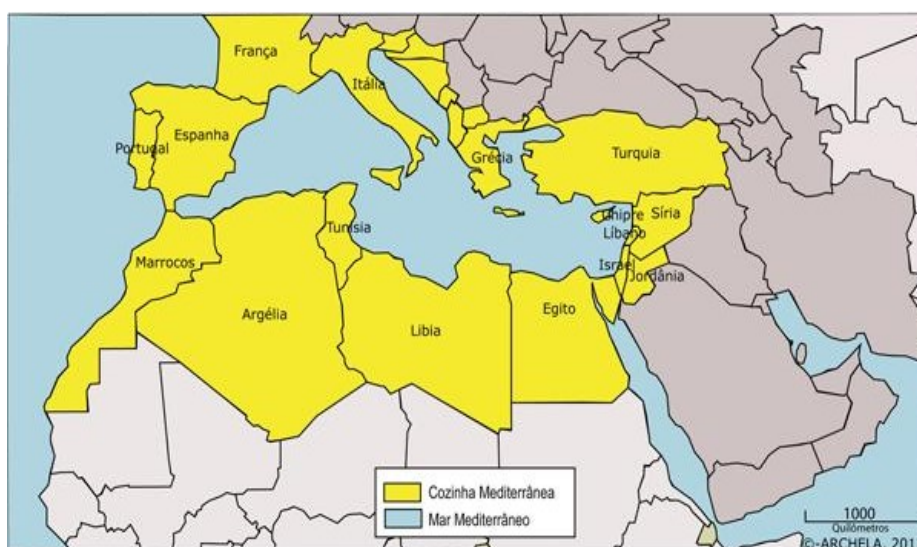


ESCOLA BÁSICA Nº1 DE ARGANIL  
TRABALHO DE PESQUISA DA TURMA DO 4ºB

# A Dieta Mediterrânica

A dieta mediterrânica é um tipo de alimentação saudável (que surgiu nos anos 50/60) típica dos países que ficam perto do mar mediterrâneo, como por exemplo, Portugal, Espanha, Itália e Grécia.

A dieta mediterrânica é rica em vegetais, fruta, leguminosas, cereais integrais e azeite como principal gordura. Privilegia o consumo de peixe em detrimento da carne e inclui laticínios e vinho com moderação. É reconhecida como Património Cultural Imaterial da Humanidade pela UNESCO.



**Ilustração 1 - Mapa da Cozinha Mediterrânea**

Na dieta mediterrânea promove-se especialmente um padrão de ingestão alimentar baseado na diversidade dos produtos locais e da época, na predominância de produtos vegetais frescos à mesa. Promove ainda o azeite como gordura principal e comidas como a sopa.

Além da comida, a dieta mediterrânea também inclui hábitos importantes como comer em família ou amigos, fazer exercício físico, usar ingredientes da época e evitar alimentos muito processados ou com açúcar.

Este tipo de dieta ajuda a ter mais qualidade de vida, controlo de peso, níveis estáveis de glicémia e de pressão arterial, melhor qualidade de sono, maior longevidade, menor incidência de doenças cardiovasculares e menor probabilidade de cancro.



Ilustração 2 – Pirâmide da Dieta Mediterrânea

#### Pilares Fundamentais

- **Base Vegetal:** Frutas, hortaliças, leguminosas, frutos secos e cereais integrais devem compor a maior parte das refeições.
- **Gordura Saudável:** O azeite é a gordura de eleição para cozinhar e temperar.
- **Proteína Animal:** Consumo frequente de pescado e ovos. A carne vermelha deve ser consumida apenas pontualmente.
- **Temperos:** Redução do uso de sal, privilegiando ervas aromáticas, alho e cebola.

Curiosidade:

**Sabias que a dieta mediterrânea é considerada Património Cultural Imaterial da Humanidade pela UNESCO?**

