

Pesquisa sobre a Dieta Mediterrânica

A dieta mediterrânica tem como princípio a “Cultura, tradição e equilíbrio”. Prioriza a escolha de alimentos locais e da época, não se prendendo apenas com questões alimentares, mas também com a questão da promoção de emprego e vantagens ambientais, já que se poupa na deslocação para ir comprar os produtos.

Valoriza a gastronomia saudável, com técnicas saudáveis e tradicionais. Esta é uma dieta simples com valorização de preparados de panela (jardineiras, estufados, caldeiradas, sopas, cataplanas). Em Portugal são também valorizados os arroz e grelhados. Este tipo de confeção permite preservar as qualidades nutricionais dos alimentos.

Para além da escolha dos melhores alimentos e técnicas de confeção, a dieta mediterrânica valoriza a partilha de refeições, seja com familiares ou amigos.

O uso de ervas aromáticas, de modo a diminuir a quantidade de sal é também característica desta dieta. Para além das frutas (como a maçã, pera, laranja, etc), os frutos gordos são também contemplados nesta dieta. Apesar de não terem presença na roda dos alimentos, são bastante valorizados, como snacks saudáveis. Contudo, e por serem uma boa fonte de energia, devem ser consumidos de forma moderada.

O combate ao sedentarismo, com atividades de lazer e/ou físicas, faz parte desta dieta, complementando-se à alimentação saudável.

Em relação a bebidas alcoólicas, como o vinho, recomenda-se, para adultos, que apenas bebam de forma moderadas, às refeições. Às grávidas e mulheres a amantar não é recomendado o consumo de bebidas deste tipo.

A dieta mediterrânea é considerada pela UNESCO como património cultural imaterial da humanidade, desde dezembro de 2013. É reconhecida como modelo cultural, histórico e de saúde, reforçando a preservação e transmissão às gerações futuras.

Como implementar a Dieta Mediterrânea?

O conceito de Dieta Mediterrânea promove um padrão de ingestão alimentar baseado na diversidade, nos produtos locais e da época, na predominância de produtos vegetais frescos à mesa. Promove ainda o azeite como gordura principal e os preparados culinários simples como a sopa. As leguminosas como o feijão, o grão ou a ervilha estão presentes com regularidade bem como o pão de qualidade.

Acompanha-se com água em todos os momentos e vinho ocasionalmente e de forma moderada às refeições principais. Este padrão alimentar, a par do exercício físico regular é, provavelmente, a melhor forma conhecida de ter mais anos com saúde sem esquecer o prazer da mesa e o bem-estar que dele decorre.

De acordo, com os trabalhos científicos mais recentes é possível seguir esta “dieta” se forem respeitadas determinadas regras. De notar que pessoas com cuidados especiais de saúde poderão ter de restringir alguns alimentos aqui aconselhados, bem como adaptar quantidades a diferentes idades e estados fisiológicos, Em caso de dúvida consulte um profissional de saúde.

1. Faça no mínimo três refeições principais:

pequeno-almoço, almoço e jantar, intercaladas com pequenos lanches, de modo a não estar mais de 3,5 horas sem comer. Fazer pequenas refeições a horas certas, várias vezes ao dia, ajuda a controlar a quantidade de alimentos que se consome a cada refeição.

2. Inclua diariamente nas refeições principais:

Cereais pouco refinados como pão de mistura ou integral, arroz pouco polido, massas de trigo duro e couscous. Estes alimentos são excelentes fontes alimentares de amido (principal fonte de energia do organismo), fibra, vitaminas do complexo B e minerais (magnésio, fósforo, cálcio, ferro,...).

Produtos hortícolas em abundância, de diferentes cores e texturas, ao almoço e ao jantar, na sopa e no prato, para garantir o aporte diário de fibra, de vitaminas, de minerais e de substâncias antioxidantes.

Uma a duas peças de fruta. Faça da fruta a sua sobremesa preferida. Leve sempre fruta consigo quando sai de casa, para comer a meio da manhã ou ao lanche da tarde. Os produtos hortícolas e fruta são muito ricos em substâncias protetoras com elevado potencial antioxidante e contribuem para diminuir o risco de desenvolvimento de várias doenças, como as doenças neuro-

degenerativas, as doenças vasculares e vários tipos de cancro.

3. Beba bastante água durante todo o dia.

Em alternativa, beba infusões de ervas (tília, cidreira, camomila, lúcia-lima,...) ou chá sem açúcar. Outras bebidas não açucaradas e sopa com pouco sal e gordura constituem também excelentes formas de hidratação. Uma correta hidratação garante a manutenção do equilíbrio da água corporal, fundamental para o bom funcionamento dos rins e intestino.

4. Consuma laticínios, duas vezes por dia.

Dê preferência a laticínios magros. Estes alimentos contribuem para a boa saúde dos seus ossos.

5. Dê preferência ao azeite para cozinhar e temperar os alimentos.

O azeite é rico em ácido oleico que contribui para aumentar a porção HDL do colesterol, protetora do desenvolvimento de doenças cardiovasculares. Apesar de ser uma excelente gordura consuma com moderação dado o seu valor calórico.

6. Evite o consumo de sal em excesso.

Enriqueça o sabor dos alimentos e dos cozinhados substituindo o sal por ervas aromáticas (salsa, coentros, louro, tomilho, manjeriço, orégãos,...), quantidades moderadas de especiarias (cravinho, noz-moscada, cominhos,...), cebola e alho. Não use sal de mesa e evite aperitivos salgados. O consumo excessivo de sal contribui para o aparecimento e manutenção de hipertensão arterial.

7. Redescubra o prazer de comer pequenas quantidades de azeitonas, nozes e amêndoas, figos secos, tremço e sementes.

(Prefira estes alimentos com a menor quantidade possível de sal.) São ricos em gorduras insaturadas, proteína de origem vegetal, vitaminas, minerais e fibras. Em pequenas quantidades, podem constituir um lanche, em alternativa, a produtos alimentares ricos em gorduras saturadas e açúcar como os croissants, bolos e bolachas entre outros.

8. Modere o consumo de vinho e/ou cerveja e faça-o apenas às refeições principais (1 copo pequeno, por dia, para as mulheres e 2 copos pequenos, por dia para os homens).

Evite o consumo de bebidas destiladas como aguardentes, licores e whisky, pois possuem um elevado teor alcoólico.

9. Inclua nas refeições principais:

– Pescado, duas ou mais vezes, por semana; carne de aves e coelho, duas vezes por semana; ovos (dois a quatro, por semana – inclua os ovos utilizados em preparações culinárias). Estes alimentos fornecem proteína de excelente qualidade com um baixo teor de gorduras saturadas. O pescado é ainda rico em ácidos gordos polinsaturados ómega-3, protetores do sistema cardiovascular.

– Leguminosas secas e frescas (feijão, grão-de-bico, lentilhas, chicharo, fava, ervilha), mais de duas vezes por semana. Combine as leguminosas com cereais (arroz, massa, couscous,...) ou com batata (não consumir mais de três vezes por semana), e obtenha uma excelente fonte de proteína vegetal com baixo teor de gordura.

– Carnes vermelhas, reduza o seu consumo para uma a duas vezes por semana e carnes processadas (fiambre, enchidos, presunto e outros produtos de charcutaria) menos de uma vez por semana, e em pequenas quantidades. Estes alimentos apresentam um teor elevado em gorduras saturadas e o seu consumo excessivo está associado ao desenvolvimento de doença vascular e de alguns tipos de cancro.

10. Pratique uma culinária rica em sabores e aromas e pobre em gorduras.

Prefira as sopas ricas em produtos hortícolas e leguminosas, os ensopados, as caldeiradas e os assados com pouca gordura. Evite os refogados e os fritos. Poupe no sal e abuse na simplicidade e na variedade das suas refeições. Use a sua imaginação!

A alimentação mediterrânica baseia-se na variedade e na abundância de alimentos de origem vegetal e na moderação de alimentos de origem animal. Privilegia, também, o consumo de produtos alimentares locais, frescos e sazonais.

Redescubra as nossas tradições alimentares e pratique um estilo de vida saudável, faça refeições em família, conviva com os seus amigos à volta da mesa e seja ativo.

Redescubra as nossas tradições alimentares e pratique um estilo de vida saudável, faça refeições em família, conviva com os seus amigos à volta da mesa e seja ativo.

Os 10 princípios que caracterizam a Dieta Mediterrânica são os seguintes:

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 de produtos hortícolas, fruta, pão de qualidade e cereais pouco refinados, leguminosas secas e frescas, frutos secos e oleaginosas
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

Como implementar a dieta mediterrânica?

- Fazer no mínimo 3 refeições principais (pequeno-almoço, almoço e jantar). Entre elas, lanches, para que não se fique mais de 3,5h sem comer. Comer pouco e várias vezes ao dia.
- Incluir cereais pouco refinados, produtos hortícolas em abundância, uma a duas peças de fruta.

- Beber bastante água (ou infusões de ervas, ou chá sem açúcar)
- Consumo de laticínios duas vezes ao dia.
- Azeite como gordura de excelência.
- Evitar sal em excesso.
- Comer pequenas quantidades de frutos ricos em gorduras insaturadas (azeitona, noz, amêndoa, figo seco, tremoço, sementes).
- Consumo de álcool apenas às refeições
- Culinária rica em sabores e aromas, pobre em gorduras

A Roda da alimentação mediterrânica é constituída por 7 grupos como, os cereais e derivados, tubérculos (28%), hortícola (23%), fruta (20%), laticínios (18%), carne, pescado e ovos (5%), leguminosas (4%), gorduras e óleos (2%), e a água no centro da roda como se pode observar na Figura 1.



Figura 1 – Roda da alimentação mediterrânica (Fonte: <https://www.pratocerto.pt/alimentacao-saudavel/roda-da-alimentacao-mediterranica>, 8 de maio de 2024).

Cada grupo apresenta diferentes dimensões consoante devem estar mais ou menos presentes na nossa alimentação. Cada grupo de alimento tem um número de porções a serem consumidas recomendadas como apresentado de seguida:

- Cereais e derivados, tubérculos – 4 a 11 porções
- Hortícola – 3 a 5 porções
- Fruta – 3 a 5 porções
- Lactínios – 2 a 3 porções
- Carne, pescado e ovos – 1,5 a 4,5 porções
- Leguminosas – 1 a 2 porções
- Gorduras e óleos – 1 a 3 porções
- Água – 1,5L

Como observado na Figura 1, a água não possui um grupo específico, estando no centro da roda. Isso deve-se ao facto de a água estar presente em todos os grupos, já que faz parte da constituição da maioria dos alimentos. A água é, também, fundamental à vida, sendo recomendado a sua ingestão de forma abundante, de entre 1,5 a 3L.

Dieta Mediterrânica

Cultura, Tradição e Equilíbrio!

-

Escolha alimentos locais e da época

Respeite a sazonalidade, ou seja, prefira os alimentos da época. Escolha também, preferencialmente, os produtos produzidos localmente.

-

Valorize a gastronomia saudável

Prefira as técnicas culinárias saudáveis tradicionais.

-

Partilhe refeições - Partilhe tradições

Dedique algum do seu tempo à confeção dos alimentos e à partilha de refeições com família e amigos.

-

Use ervas aromáticas

Utilize ervas aromáticas para acrescentar sabor aos alimentos diminuindo o sal que adiciona durante a confeção.

-

Lembre-se dos Frutos Gordos

Utilize ervas aromáticas para acrescentar sabor aos alimentos diminuindo o sal que adiciona durante a confeção. Os frutos gordos apesarem de não estarem presentes na roda dos alimentos, são também característicos do padrão alimentar mediterrânico e são excelentes substitutos aos snacks menos saudáveis.

-

Mexa-se. Divirta-se

Combata o sedentarismo aumentando o tempo dedicado a atividades de lazer. Incorpore-a no seu dia-a-dia: ande a pé, dance, faça jardinagem, ande de bicicleta, jogue à bola com os amigos ou com os netos.

ADAPTADO DE: A nova Roda dos Alimentos, um guia para uma escolha alimentar diária. Instituto do Consumidor*. Faculdade de Ciência da Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto. 2003.

Respeite a sazonalidade, ou seja, prefira os alimentos da época.

Escolha alimentos locais e da época

Respeite a sazonalidade, ou seja, prefira os alimentos da época. Escolha também, preferencialmente, os produtos produzidos localmente. O consumo de alimentos da região promove o emprego local e evita o gasto de energia com o seu transporte, o que tem vantagens para o meio ambiente. O mesmo se passa com alimentos fora da época onde é necessário muito mais energia para os produzir. Para além da maior utilização de fertilizantes e outras substâncias químicas para a produção destes alimentos.

Valorize a Gastronomia Saudável

Prefira as técnicas culinárias saudáveis tradicionais. A gastronomia do Mediterrâneo é simples e tem por base os preparados de panela como as jardineiras, os estufados, as caldeiras, as sopas, as cataplanas e ainda em Portugal os arrozes e os grelhados. Pela presença de água, do azeite e da água de cozedura dos alimentos, estas formas de confeção, preservam as qualidades nutricionais dos alimentos. Este conhecimento deve ser preservado e partilhado entre gerações.

Partilhe Refeições – Partilhe Tradições

Dedique algum do seu tempo à confeção dos alimentos e à partilha de refeições com família e amigos. A convivialidade entre diferentes gerações e à volta da mesa é uma das características da Dieta Mediterrânica.

Use Ervas Aromáticas

Utilize ervas aromáticas para acrescentar sabor aos alimentos diminuindo o sal que adiciona durante a confeção.

Lembre-se dos Frutos Gordos

Os frutos gordos (nozes, amêndoas, pinhões) apesar de não estarem presentes na roda dos alimentos, são também característicos do padrão alimentar mediterrânico e são excelentes substitutos aos snacks menos saudáveis. No entanto, estes frutos são também fontes de energia, pelo que o seu consumo deverá ser moderado (consumo diário até 30g).

Mexa-se. Divirta-se

Combata o sedentarismo aumentando o tempo dedicado a atividades de lazer. Incorpore-a no seu dia-a-dia: ande a pé, dance, faça jardinagem, ande de bicicleta, jogue à bola com os amigos ou com os netos.

Se está Grávida ou a Amamentar não beba. Se é adulto e bebe vinho faça-o com moderação e às refeições

Combata o sedentarismo aumentando o tempo dedicado a atividades de lazer. Incorpore-a no seu dia-a-dia: ande a pé, dance, faça jardinagem, ande de bicicleta, jogue à bola com os amigos ou com os netos.

A UNESCO definiu a Dieta Mediterrânica (DM) como património cultural imaterial da humanidade

A UNESCO definiu a Dieta Mediterrânica (DM) em Portugal como património cultural imaterial da humanidade em dezembro de 2013, reconhecendo a presença do património alimentar mediterrânico em Portugal como modelo cultural, histórico e de saúde, reforçando ainda a importância da preservação e transmissão desta herança cultural para o futuro.

O conceito de Dieta Mediterrânica teve, na sua origem, o estudo dos hábitos alimentares das populações da Grécia e do Sul da Itália, nas décadas de cinquenta e sessenta do século XX. No entanto, podemos encontrar variantes deste padrão alimentar noutros países da Europa meridional, da zona ocidental da Ásia e da orla costeira do Norte de África. A par da diversidade de costumes e hábitos alimentares destes povos, é possível identificar uma matriz alimentar comum que assenta na produção e no consumo de azeite (*Nestle, 1995*).

Em 1993, na *International Conference on Diets of the Mediterranean*, foram estabelecidas as principais características, deste modo tradicional de alimentação (*Serra-Majem, et al., 2004*):

- Consumo abundante de alimentos de origem vegetal (produtos hortícolas, fruta, cereais pouco refinados, leguminosas secas e frescas, frutos secos e oleaginosos);
- Consumo de produtos frescos da região, pouco processados e sazonais;
- Consumo de azeite como principal fonte de gordura;
- Consumo baixo a moderado de laticínios, sobretudo de queijo e iogurte;
- Consumo baixo e pouco frequente de carnes vermelhas;
- Consumo frequente de pescado;
- Consumo baixo a moderado de vinho, principalmente às refeições.

Como se define a Dieta Mediterrânica?

A Dieta Mediterrânica representa um modelo alimentar completo e equilibrado com inúmeros benefícios para a saúde, longevidade e qualidade de vida.

(Antonia Trichopoulou, Bamia & Trichopoulos, 2009)

Ácidos gordos insaturados

A presença abundante de ácidos gordos insaturados (sobretudo monoinsaturados), a partir do consumo de azeite, principal fornecedor de ácido oleico e ácidos gordos polinsaturados ómega 3, provenientes do pescado e dos frutos secos, a par de um baixo consumo de ácidos gordos saturados e trans presentes nas carnes vermelhas, são fatores nutricionais importantes na proteção da saúde cardio e cérebro vascular.

(Martinez-Gonzalez, et al., 2009; A Trichopoulou, 2003; Antonia Trichopoulou, Bamia & Trichopoulos, 2005; Willett, 2006)

Vitaminas, Minerais e Antioxidantes

A riqueza em vitaminas, minerais e substâncias com elevado potencial antioxidante como flavonóis, catequinas isoflavononas, antocianinas, e proantocianinas, entre outras, que se encontram nos produtos hortícolas, fruta, leguminosas frescas e ervas aromáticas condimentares, contribuem também para diminuir o risco de desenvolvimento de doenças neuro-degenerativas, de doenças cardio e cerebrovasculares e de vários tipos de cancro.

(Scarmeas, et al., 2009; Sofi, Cesari, Abbate, Gensini & Casini, 2008)

Cereias pouco refinados

Os cereais pouco refinados, os quais se destacam o trigo e o arroz, em conjunto com a batata e com as leguminosas representam as principais fontes alimentares de hidratos de carbono complexos e calorias.

(Qué es la dieta mediterránea?, 2002)

Consumo de Produtos Vegetais

O elevado consumo de produtos vegetais em detrimento do consumo de produtos alimentares de origem animal contribui para uma distribuição equilibrada do balanço energético diário em que 55 a 60% da energia diária é proveniente dos hidratos de carbono, 25 a 30% dos lípidos e 10 a 15% da proteína, sobretudo de origem vegetal (leguminosas e cereais).

(Qué es la dieta mediterránea?, 2002)

Simplicidade nas Refeições

A frugalidade e a simplicidade das refeições quotidianas constituem também elementos importantes na manutenção do equilíbrio energético diminuindo o risco de desenvolvimento de obesidade e de outras doenças metabólicas crónicas como a diabetes tipo 2 e a hipertensão arterial.

(Martínez-González, et al., 2008; Panagiotakos, Polychronopoulos, 2007; Willett, 2006)

A cozinha mediterrânica é uma cozinha simples

A cozinha mediterrânica é uma cozinha simples que tem na sua base as sopas, os cozidos, os ensopados e as caldeiradas onde se incorporam os produtos hortícolas e as leguminosas, com quantidades modestas de carne e que usa como condimentos a cebola, o alho e as ervas aromáticas para enriquecer os seus sabores e aromas. Esta simplicidade contrasta com uma culinária mais rica e elaborada reservada para os dias de festa.

(Valagão, 2011)

Conheça dos 10 princípios da Dieta Mediterrânica em Portugal

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 de produtos hortícolas, fruta, pão de qualidade e cereais pouco refinados, leguminosas secas e frescas, frutos secos e oleaginosas;
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.