

Dieta Mediterrânica

Segundo a UNESCO, a Dieta Mediterrânica é “um conjunto de competências, conhecimentos, rituais, símbolos e tradições relativos ao cultivo, colheita, pesca, criação de animais, conservação, processamento, confeção e, em especial, partilha e consumo dos alimentos”. A Dieta Mediterrânica foi reconhecida como património cultural imaterial.

Princípios fundamentais

- Predomínio de alimentos vegetais
- O azeite assume o papel de principal gordura
- Consumo moderado de peixe e reduzido de carne vermelha
- Poucos alimentos ultraprocessados
- Lacticínios em moderação
- Privilegiar a água como bebida
- Preferir produtos sazonais e locais
- As refeições devem ser feitas com tempo e num contexto familiar
- Atividade física diária, evitando o sedentarismo.

A Dieta Mediterrânica ajuda a reduzir o risco de doenças cardiovasculares, diabetes tipo 2, obesidade, alguns tipos de cancro e doenças inflamatórias e intestinais.