

DIETA MEDITERRÂNICA



ceidss

Centro de Estudos e Investigação
em Alimentação, Saúde e Ambiente
Universidade Nova de Lisboa



**ESCOLA
MISSÃO
CONTINENTE**

Geração Saudável

A "Dieta Mediterrânea" foi reconhecida e incluída na Lista Representativa do Patrimônio da Humanidade no âmbito da Convenção para a Salvaguarda do Patrimônio Cultural Imaterial da Humanidade em 2010

A UNESCO define a dieta Mediterrânea como "A Dieta Mediterrânea abrange 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"



CEidss

Centro de Estudos e Investigação em Ciências Sociais e Saúde
Investigação para a Saúde



**ESCOLA
MISSÃO
CONTINENTE**

Geração Saudável

A alimentação mediterrânea é baseada na roda dos alimentos sendo, essencialmente, caracterizada pelo:



-Consumo abundante de produtos vegetais:

- **Produtos horticolas**



- **Frutas**



- **Cereais(preferencialmente de qualidade e pouco refinados)**



- **Frutos oleaginosos e leguminosas**



- **Consumo de azeite como principal fonte de gordura**

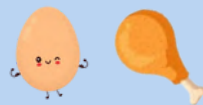


A alimentação mediterrânea é baseada na roda dos alimentos sendo, essencialmente, caracterizada pelo:



-Consumo de laticínios de uma forma moderada

-Consumo frequente de carnes brancas (frango, peru e coelho) e ovos



-Baixo consumo de carnes vermelhas (bovino, suíno, caprino, ovino, equídeo, búfalo) e produtos de charcutaria



-Consumo frequente de pescado



-Água como principal bebida ao longo do dia



-Baixo consumo de açúcar e produtos açucarados

CEidss

Centro de Estudos e Investigação em Ciências Sociais e Saúde
Investigação para a Saúde



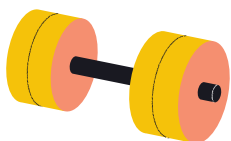
**ESCOLA
MISSÃO
CONTINENTE**
Geração Saudável

Sabia que a Dieta Mediterrânea vai muito além da Roda/Pirâmide dos Alimentos? Existem outros princípios para além dos citados em cima...

A preferência pelo consumo de produtos de origem vegetal frescos, produzidos localmente e da época



A prática de exercício físico



ceidss

Centro de Estudos e Investigação em Alimentação, Saúde e Sociedade



**ESCOLA
MISSÃO
CONTINENTE**

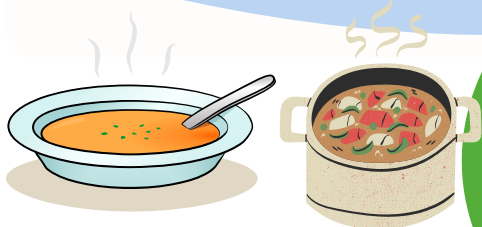
Geração Saudável

Sabia que a Dieta Mediterrânea vai muito além da Roda/Pirâmide dos Alimentos? Existem outros princípios para além dos citados em cima...

A convivência à mesa (dedicar tempo à confecção das refeições e partilhá-las com a família e amigos)



Valorizar as confecções mais saudáveis (apostar nas jardineiras, estufados, caldeiradas, cozidos e nas sopas)



ceidss

Centro de Estudos e Investigação em Alimentação, Saúde e Sociedade



**ESCOLA
MISSÃO
CONTINENTE**
Geração Saudável

Sabia que a Dieta Mediterrânea vai muito além da Roda/Pirâmide dos Alimentos? Existem outros princípios para além dos citados em cima...

Consumo baixo a moderado de vinho e apenas nas refeições principais (mulheres grávidas e a amamentar estão desaconselhadas)



Utilização de ervas aromáticas para temperar em detrimento do sal



Sabia que a Dieta Mediterrânea vai muito além da Roda/Pirâmide dos Alimentos? Existem outros princípios para além dos citados em cima...

Deve ser evitado o consumo de produtos ultraprocessados, uma vez que não estão incluídos na roda, como produtos fritos e açucarados.



Consumo de oleaginosas (nozes, amêndoas, pinhões) -consumo máximo de 30g diárias



CEidss

Centro de Estudos e Investigação em Alimentação, Saúde e Sociedade
Instituto de Saúde da Universidade Nova de Lisboa



**ESCOLA
MISSÃO
CONTINENTE**
Geração Saudável

**Este padrão alimentar está
diretamente relacionado com a
melhoria dos estados de saúde da
população (diminuição da
prevalência de doenças crônicas) e é
economicamente e ambientalmente
interessante e sustentável!**



ceidss

Centro de Estudos e Investigação
em Alimentação, Saúde e Ambiente
Investigação para uma vida saudável



**ESCOLA
MISSÃO
CONTINENTE**

Geração Saudável

Bibliografia

- Associação Portuguesa de Nutrição. (2019). Dieta Mediterrânica. <https://www.apn.org.pt/vOD000F/dieta-mediterranica>
- COMISSÃO NACIONAL DA UNESCO. (n.d.). Dieta Mediterrânica. Retrieved July 10, 2024, from <https://unescoportugal.mne.gov.pt/pt/temas/proteger-o-nosso-patrimonio-e-promover-a-criatividade/patrimonio-cultural-imaterial-em-portugal/dieta-mediterranica>
- Pinho I., Rodrigues S., Franchini B., Graça P. (2016) PADRÃO ALIMENTAR MEDITERRÂNICO: PROMOTOR DE SAÚDE <https://alimentacaosaudavel.dgs.pt/activeapp2020/wp-content/uploads/2020/01/Padr%C3%A3o-Alimentar-Mediterr%C3%A2nico-Promotor-de-Sa%C3%BAde-1.pdf>
- Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável da Direção-Geral da Saúde. (n.d.). Dieta Mediterrânica. Retrieved July 10, 2024, from <https://alimentacaosaudavel.dgs.pt/dieta-mediterranica/>