

Dieta Mediterrânea – mais que uma dieta... um padrão de vida.

A Dieta Mediterrânea (DM) é caracterizada pelo predomínio dos produtos de origem vegetal: legumes, fruta, cereais, leguminosas, frutos oleaginosos. A gordura de eleição é o azeite.

Neste padrão de vida é feito um consumo regular, mas moderado de peixe, lacticínios e vinho.

É também caracterizada pelo baixo consumo de carnes vermelhas, doces e açúcar.

A pirâmide da dieta alimentar, ajuda-nos a compreender este padrão de vida. Além da base, que assenta na convivência, na atividade física, na culinária como atividade de família, nos produtos sazonais e na biodiversidade, a pirâmide divide os alimentos:

- pelas refeições onde devem estar: refeições principais (pequeno-almoço, almoço e jantar);
- se devem ser ingeridos diariamente;
- se devem ser ingeridos semanalmente
- pela quantidade em que devem ser ingeridos.

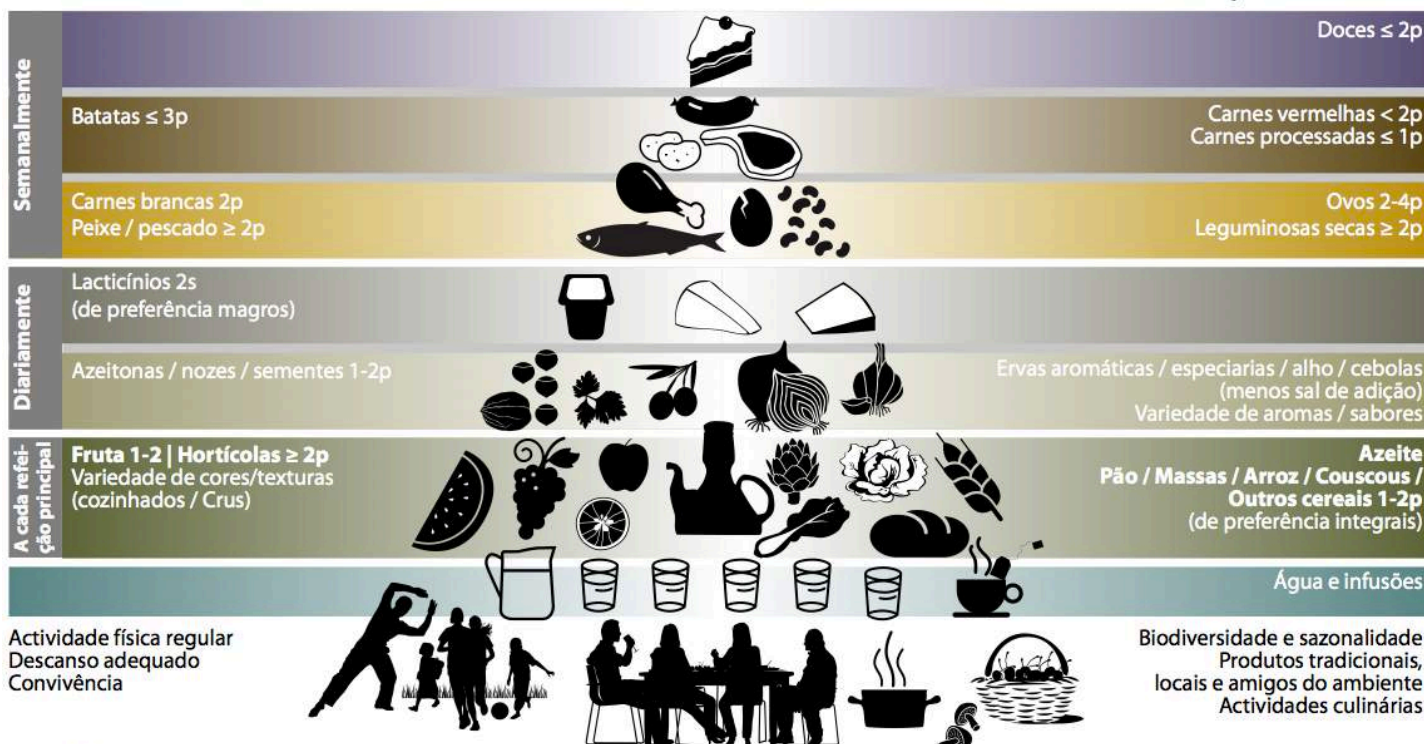
A Pirâmide da Dieta Mediterrânica: um estilo de vida para os dias de hoje

Recomendações para a população adulta

Porções de alimentos baseadas na frugalidade e nos hábitos locais



Vinho em moderação e de acordo com as crenças sociais



Dieta Mediterrânica – mais que uma dieta... um padrão de vida.



Á água faz parte da DM, constituindo a base da pirâmide. Devemos beber pelo menos 1,5 de água por dia.

Existem várias opções para o consumo de água: infusões, sopa, sumos de fruta sem adição de açúcar.



A DM apela ainda ao uso de ervas aromáticas, especiarias, cebola e alho no tempero e confecção dos alimentos, conferindo-lhes um palato agradável, possibilitando a redução do sal adicionado.



As leguminosas são uma boa fonte de fibra, vitaminas e minerais, nomeadamente vitaminas do complexo B, ferro, zinco, magnésio, potássio e fosforo.

O azeite é a gordura de eleição desta dieta.

Usado para temperar e para cozinhar, mas não só.

Experimente coloca-lo no seu pão, em vez da manteiga.



Exemplo de um lanche mediterrânico

Diariamente devemos ingerir:

- Legumes;
- Fruta;
- Cereais e seus derivados;
- Lacticínios (leite, iogurte, queijo);
- Frutos oleaginosos, como nozes, amêndoas, avelas;
- Azeite.

O consumo de proteína de origem animal deve ser feito com moderação.

- Peixe: mais de 2 vezes por semana;
- Carnes brancas: 2 vezes por semana;
- Ovos: 2 a 4 vezes por semana;
- Carnes vermelhas: 2 ou menos vezes por semana;
- Carnes processadas: 1 ou menos vezes por semana.

Outra fonte de proteínas nesta dieta são as leguminosas que devem ser ingeridas leguminosas mais de 2 vezes por semana,

Referências Bibliográficas:

E-book nº34: "Dieta Mediterrânica – um padrão de alimentação saudável!" ISBN: 978-989-8631-15-2. (2014). Obtido de Associação Portuguesa de Nutrição:

<http://www.apn.org.pt/ebooks.php>

Rico-Cabanas, L., Bach-Faig, A., Estruch, R., & Bach-Faig, A. (2014). Mediterranean diet, the new Pyramid and some insights on its cardiovascular Preventive effect. *Factores de Risco*, (31), 30–47.

Pinto, I., Rodrigues, S., Franchini, B., & Graça, P. (2015). *Padrão Alimentar Mediterrânico - Promotor de Saúde*. (P. N. para a P. da A. S. D.-G. da Saúde, Ed.). Lisboa

http://www.mediterradiet.org/pt/nutrition/mediterranean_diet_pyramid

<http://www.alimentacaosaudavel.dgs.pt/biblioteca/dieta-mediterranica/>

<http://www.nutrimento.pt/noticias/conheca-os-10-principios-da-dieta-mediterranica-em-portugal>