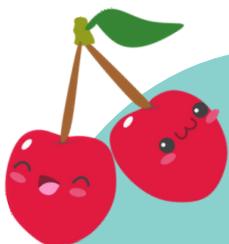
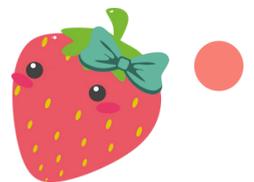




# COMER COM SABEDORIA

Dieta Mediterrânea



A Nutricionista do Município: Inês Torgo (CP5555N)

EDIÇÃO N° 18 - Fevereiro 2025



# COMER COM SABEDORIA

A **Dieta Mediterrânica** consiste num padrão alimentar baseado em **princípios** de um **estilo de vida saudável** que traz benefícios para a **saúde e qualidade de vida**. É incentivada a adoção de uma alimentação **diversificada**, tendo por base produtos vegetais **locais** e da **época**.

## Dieta Mediterrânica?



Teve origem nos países banhados pelo **Mar Mediterrâneo**

Em 2013, a **UNESCO** considerou esta dieta **património cultural imaterial da humanidade** em Portugal

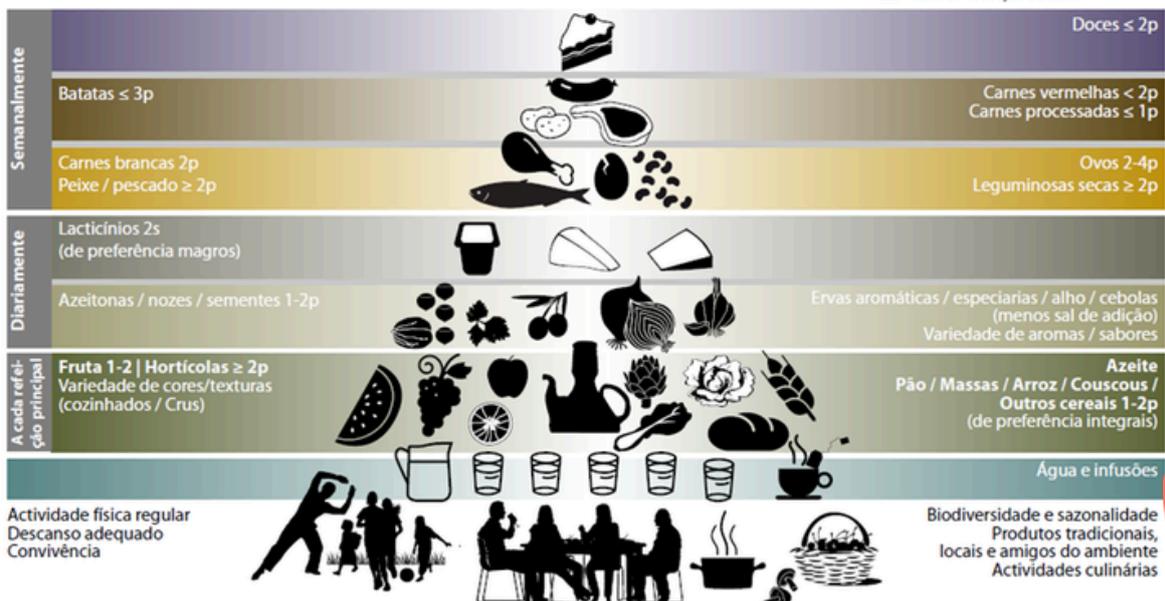
Em 1993 surgiu a 1ª **Pirâmide da Dieta Mediterrânica**, tendo sido atualizada em 2010. Trata-se de uma representação de **fácil interpretação** dos princípios desta Dieta, constituindo uma importante **ferramenta de educação alimentar**.

**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



© Fundação Dieta Mediterrânica  
A edição desta pirâmide é recomendada sem qualquer restrição





# COMER COM SABEDORIA

## 10 Princípios da Dieta Mediterrânica

1. Frugalidade e cozinha simples que tem por base preparados que protegem os nutrientes (sopas, cozidos, ensopados e caldeiradas)



3. Consumo de produtos vegetais produzidos localmente, frescos e da época

2. Elevado consumo de produtos vegetais em detrimento do consumo de produtos de origem animal (hortícolas, fruta, pão de qualidade e cereais pouco refinados, leguminosas secas e frescas, frutos secos e oleaginosos)



5. Consumo moderado de laticínios



6. Utilização de ervas aromáticas para temperar, em detrimento do sal

4. Consumo de azeite como a principal fonte de gordura



7. Consumo frequente de pescado e baixo de carnes vermelhas



9. Água como bebida principal ao longo do dia



8. Consumo baixo a moderado de vinho e apenas nas refeições principais

10. Convivialidade à volta da mesa



### Referências Bibliográficas

1. Real H. Dieta Mediterrânica – um padrão de alimentação saudável [Internet]. 34th ed. Nutricionistas D da AP dos, editor. 2014. Disponível em: [https://www.apn.org.pt/documentos/ebooks/Ebook\\_Dieta\\_Mediterranica.pdf?fbclid=IwAR3XLcCD7F0oYbywGA6wqN5DzPdEV1KRPQoNraKey\\_C6YB3PD3e8VCSqxUM](https://www.apn.org.pt/documentos/ebooks/Ebook_Dieta_Mediterranica.pdf?fbclid=IwAR3XLcCD7F0oYbywGA6wqN5DzPdEV1KRPQoNraKey_C6YB3PD3e8VCSqxUM)
2. Mediterránea FD. La Pirâmide [Internet]. 2010. Disponível em: <https://dietamediterranea.com/nutricion-saludable-ejercicio-fisico/#piramide>