

Autor: Alexandra Dias, Cláudia Pinto, Daniel Lopes, Filipe Pinto, Inês Lourenço, João Almeida, Maria Raquel Sargo, Mariana Castanheiro, Mariana Marques, Mariana Bezerra, Mariana Almeida, Nádía Almeida, Pedro Vaz, Raquel Casais

Última atualização: 2021/01/17

Palavras-chave: Dieta mediterrânica; Alimentação; Prevenção; Azeite

Resumo

A dieta mediterrânica é um modelo alimentar que deriva da tradição gastronómica da bacia do Mediterrâneo, onde a produção de azeite constitui uma atividade importante do setor primário. O seu sucesso deriva da capacidade de integrar fatores alimentares e nutricionais numa estrutura de hábitos culturais, sociais, históricos e económicos, potenciadores de efeitos benéficos sobre a saúde, com reflexo positivo na prevenção de doenças cardiovasculares, metabólicas, neurodegenerativas e algumas formas de cancro.

Baseia-se numa ingestão predominante de alimentos de origem vegetal como cereais, legumes e frutas, complementados pelo azeite, sementes e frutos secos, e por uma ingestão menor de proteína animal, onde a preferência é dada ao peixe fresco e aos laticínios. Uma boa ingestão hídrica, onde o vinho, consumido de forma moderada, ocupa um lugar importante, e a prática regular de atividade física completam a recomendação.

A dieta mediterrânica

O que é a dieta mediterrânica

Dieta mediterrânica e prevenção de doenças

As refeições

O pequeno-almoço

O lanche

A refeição principal

A importância das fibras

As nozes e os frutos secos

Veja mais em [Dieta Mediterrânica](#)

Conclusão

A dieta mediterrânica é uma opção de vida que junta os benefícios de uma alimentação saudável com os da prática regular de atividade física, integrados num ambiente sociocultural potenciador de benefícios na saúde.

A escolha é sua. Escolha a saúde!

Referências recomendadas

- [Bach-Faig A et al. Mediterranean diet pyramid today. Science and cultural updates. Public health nutrition. 2011 Dec;14\(12A\):2274-84](#)
- [Fundación Dieta Mediterránea](#)
- [DGS - Dieta Mediterrânica um padrão de alimentação saudável](#)
- [Mediterranean diet: A heart-healthy eating plan. Mayo Clinic, USA](#)

- What is a Mediterranean diet? ? NHS choices, UK

Voltar à página inicial **Tem alguma dúvida? Fale conosco** *****