DIETA MEDITERRÂNICA

- ORIGEM DA DIETA MEDITERRÂNICA
- PRINCIPAIS CARATERÍSTICAS
- PIRÂMIDE ALIMENTAR DA DIETA
- VANTAGENS PARA A SAÚDE DE QUEM PRATICA

Ana Carolina – 9° A

ORIGEM DA DIETA MEDITERRÂNICA

A dieta mediterrânica tem a sua origem e evolução nas civilizações que definiram a cultura mediterrânica, na sua unidade e diversidade de expressões regionais, mas é sobretudo um estilo de vida, a "daiata" da antiguidade grega.

O que é: A dieta mediterrânica é um conjunto de conhecimentos, práticas, rituais, tradições e símbolos relacionados com as culturas agrícolas, pesca e pecuária, e também com o processo de confeção, partilha e consumo de alimentos nos países que circundam o mar Mediterrâneo

PRINCIPAIS CARACTERÍSTICAS:

- A dieta mediterrânea é uma opção alimentar saudável, devido à variedade e ao consumo de produtos de origem vegetal, a sua riqueza de vitaminas, a contribuição de cereais e azeite virgem.
  Os seguintes aspetos da dieta marcam as suas características específicas.
- O consumo de cereais. O seu efeito benéfico na saúde foi comprovado pela redução do risco de doença isquémica do coração e alguns tipos de cancro. É recomendado o consumo diário de pão, macarrão, batata, arroz e outros alimentos feitos de preferência com grãos integrais.
- Os legumes, frutas e hortaliças, alimentos ricos em hidratos de carbono complexos e fibras, demonstraram ser eficazes como protetores de saúde. Recomenda-se o consumo de alimentos vegetais, frutas, vegetais, legumes e nozes. O uso de frutas frescas como sobremesa habitual é a escolha mais saudável, esporadicamente, pode ser acompanhada de um doce.
- O consumo de peixe está associado a uma diminuição da mortalidade por doença coronária. Recomenda-se que se consuma mais peixe do que carne, escolhendo o peixe chamado azul, pelo seu tipo de gordura (ácidos gordos ômega 3), com alto efeito protetor do coração. A ingestão de carne vermelha deve ser feita com moderação, como parte de outros pratos ou acompanhando uma sanduiche.
- O consumo de leite é importante para o crescimento e o desenvolvimento nesta fase da vida. Portanto, recomenda-se o consumo diário, sob a forma de leite, queijo, iogurte, etc., escolhendo aqueles com baixo teor de gordura. Os leites fermentados são recomendados, pois melhoram o equilíbrio da microflora intestinal.
- A água é a bebida de eleição e deve ser consumida com frequência ao longo do dia. Durante a infância e a adolescência, a recomendação de vinho, tal como proposta pela dieta mediterrânea, é desencorajada.
- Recomenda-se o uso de alimentos frescos e sazonais da região. Além disso, eles devem ser pouco processados.
- Os guisados e cozinhados devem ser simples: grelhados, forno, vapor, papelote (envolto em papel de cozimento), etc. O uso de ervas aromáticas e especiarias, fornece sabor e enriquece os pratos.

PIRÂMIDE DA DIETA MEDITERRÂNICA

VANTAGENS PARA A SAÚDE DE QUEM PRATICA A DIETA MEDITERRÂNICA

- **Diminui os níveis de colesterol**
- **Melhora o funcionamento do intestino**
- **Tem ação antioxidante**
- **Causa a sensação de bem-estar**
- **Faz bem ao coração, diminuindo as doenças cárdio vasculares.**