DIETA MEDITERRÂNICA

LUANA MARQUES, N°12

O QUE É A DIETA MEDITERRÂNICA?

- A dieta mediterrânia teve a sua origem nos países perto do mar Mediterrâneo. Ancel Keys foi quem a divulgou, após a realização de um estudo em diversos países mediterrâneos nos anos 50. Nesses estudos verificou-se que o aumento de doenças coronárias se devia à elevada ingestão de gorduras.
- Esta consiste num conjunto de competências, conhecimentos, práticas e tradições relacionadas com a alimentação humana, relacionadas com a cultura do povo mediterrânico, pesca, pecuária e a agricultura.
- Este estilo de vida é muito comum nos moradores das regiões banhadas pelo mar Mediterrâneo, como a Grécia, Itália, o sul de Espanha e o sul de França.



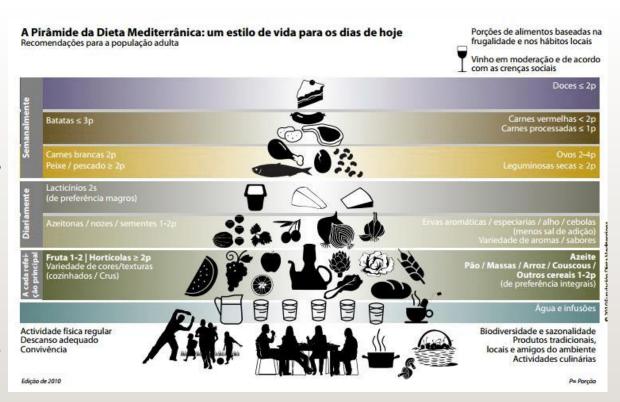
CARATERÍSTICAS DESTE MODELO ALIMENTAR

- A dieta mediterrânica é uma opção alimentar saudável devido à sua variedade e ao consumo de produtos de origem vegetal, com riqueza de vitaminas.
- Nesta dieta o consumo de alimentos saudáveis e frescos, o uso de peixe como alimento principal nas refeições, a utilização de azeite, o consumo de água, a confeção de comidas simples e apenas com as proporções de alimentos necessários, a prática de atividade física e fazer refeições em família são características muito comuns. No entanto o consumo de carne e de laticínios, por exemplo, é baixo.



PIRÂMIDE ALIMENTAR MEDITERRÂNIA

- Esta pirâmide não apresenta apenas as proporções de alimentos que devemos comer, mas também diversas características deste estilo de vida.
- A pirâmide alimentar mediterrânia assenta nos princípios de uma vida saudável; devemos beber muita água, conviver, praticar exercício físico, dar preferência a alimentos frescos ou de época, etc. Estas orientações dadas pela pirâmide dividem-se em diárias, semanais e ocasionais.
- Em relação a alimentos, a água é o mais importante, seguida pelos cereais, frutas, hortícolas e azeite; frutos secos, sementes e especiarias; laticínios, peixes, carnes brancas e ovos; carnes vermelhas e batas e por último, doces.



VANTAGENS DA DIETA MEDITERRÂNIA

- A Dieta Mediterrânia tem diversas vantagens, algumas delas são:
- Aumenta a expetativa de vida;
- Previne a obesidade;
- Evita problemas cardiovasculares;
- Ajuda a prevenir alguns cancros;
- Diminui o risco de doenças cognitivas;
- Equilibra os níveis de glicose no sangue;
- Permite e ajuda a ter um estilo de vida saudável.





