TRABALHO DE: MªJOÃO // 9ªA // Nº13

DIETA MEDITERRÂNICA

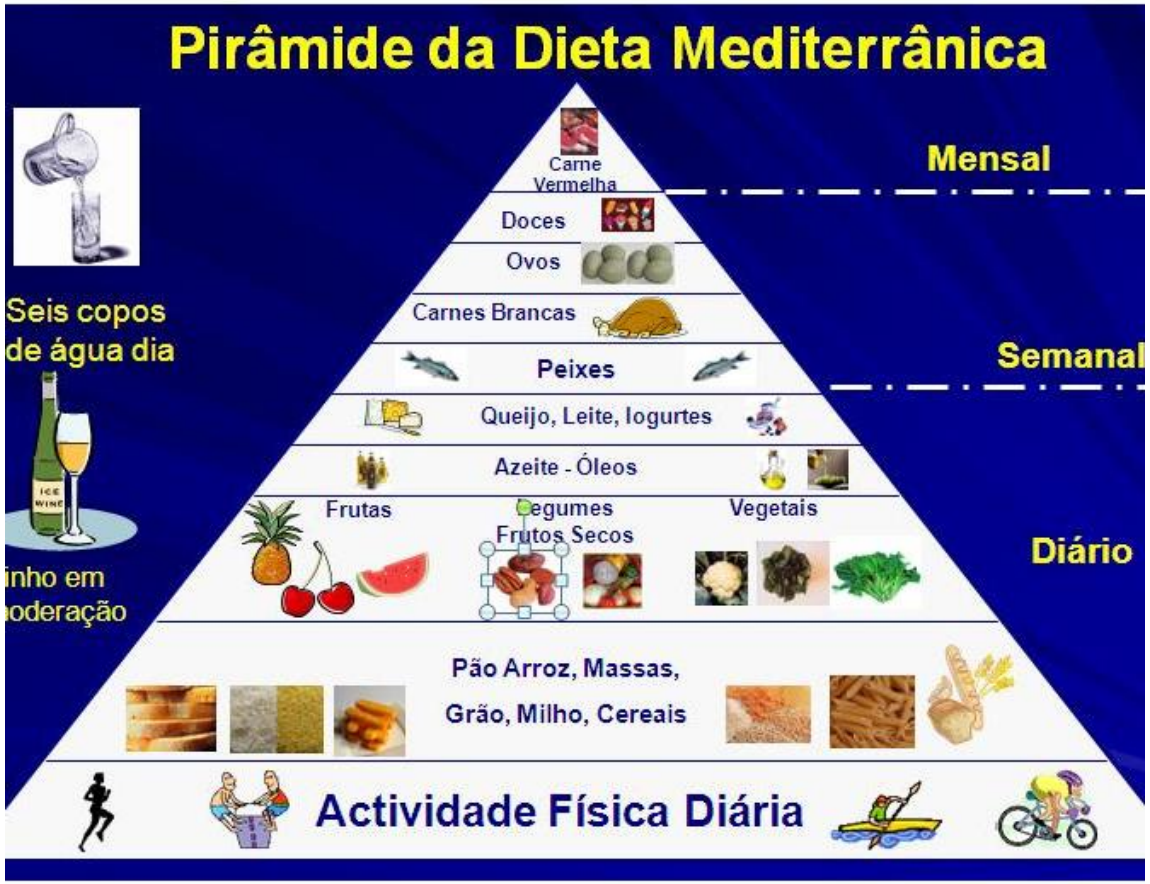
A ORIGEM DA DIETA MEDITERRÂNEA

- A Dieta Mediterrânica teve a sua origem nos países banhados pelo Mar Mediterrâneo ou que por ele são influenciados.

- Este padrão alimentar começou a ser descrito nos anos 50 e 60 do Século XX, sobretudo à luz do que se praticava em Creta, em outras regiões da Grécia e no sul de Itália.

PRINCIPAIS CARACTERÍSTICA DA DIETA MEDITERRÂNICA

- 1. Frugalidade e cozinha simples que tem na sua base a variedade e riqueza de nutrientes nas sopas, os cozidos, os ensopados...
- 2. Consumo moderado de lacticínios.
- 3. Água como principal bebida ao longo do dia.
- 4. Consumo de azeite como principal fonte de gordura.
- 5. Consumo de produtos vegetais frescos e da época.
- 6. Consumo moderado de vinho e apenas nas refeições principais.



PIRÂMIDE ALIMENTAR MEDITERRÂNICA

- A pirâmide da Dieta Mediterrânica é uma representação gráfica da proposta de modelo nutricional e comportamental.
- Indica alimentos, quantidades e frequência de ingestão, é utilizada em ações de informação e educação nutricional e para prevenção de doenças de obesidade e de desequilíbrio alimentares.
- A prática regular de atividade física é uma das recomendações da Dieta Mediterrânica, para contrariar a tendência atual para a sedentarização.

VANTAGENS PARA A SAÚDE DE QUEM PRATICA A DIETA MEDITERRÂNICA

- Protege-nos das doenças cardiovasculares e de vários tipos de cancro.
- Previne a hipertensão arterial, diabetes e colesterolemia.
- Contribui para a longevidade e qualidade de vida.
- Melhora a saúde física e mental.
- Reduz o risco de depressão, de doença de Parkisson e de doença de Alzheimer.