DIETA MEDITERRÂNICA

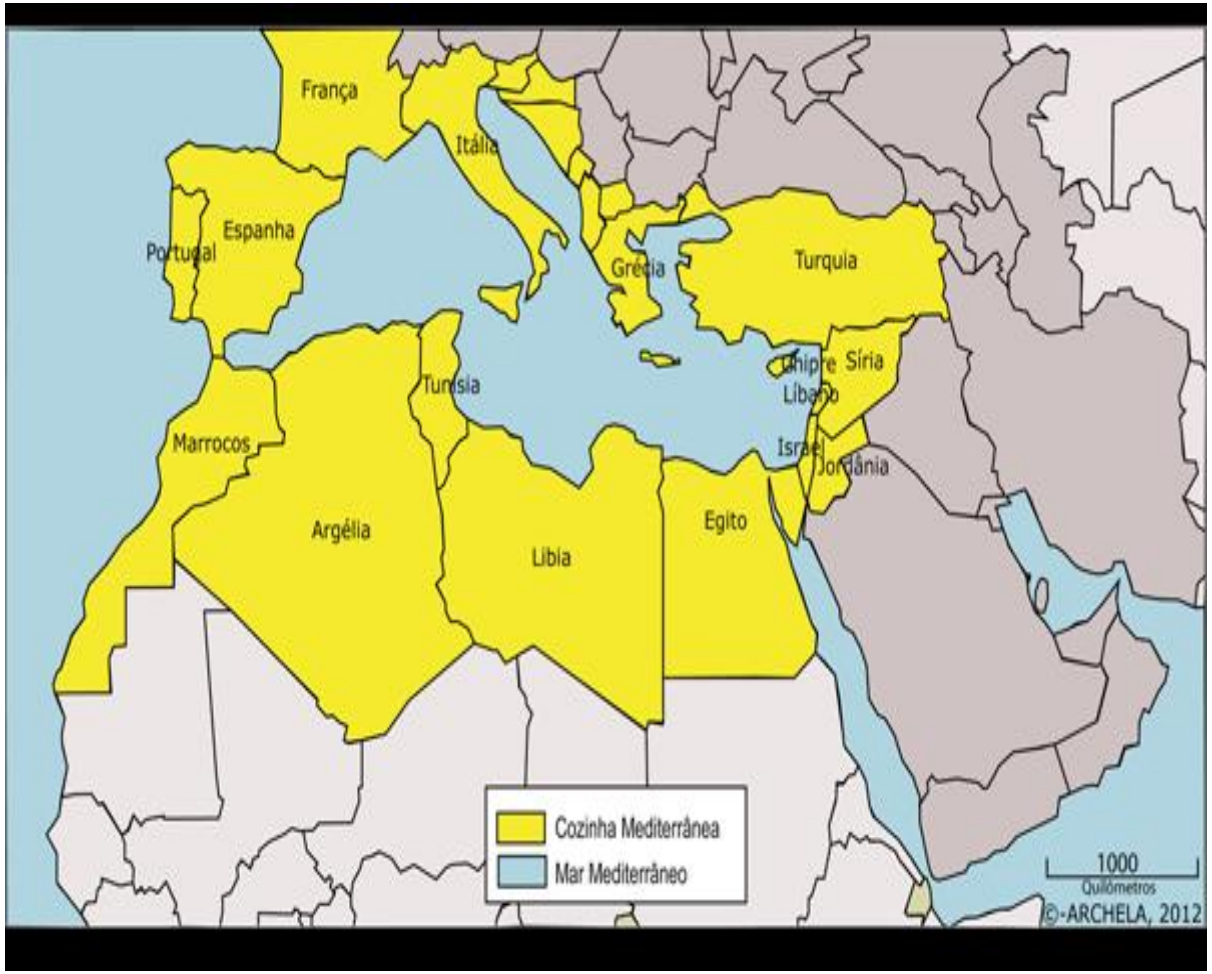
Francisco Pedrógão
Simão Pedrógão
9° A

O QUE É E A ORIGEM DA DIETA MEDITERRÂNICA

- 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 confecção, partilha e consumo de alimentos nos países que circundam o mar Mediterrâneo.

- A origem da Dieta Mediterrânica é conhecida como ter sido nos países que banham o Mar Mediterrânico como a Europa e Norte de África.

MAPA DOS PAÍSES QUE PRATICAM A DIETA MEDITERRÂNICA



- Portugal, Espanha, França, Itália, Grécia, Turquia, Síria, Chipre, Israel, Jordânia, Egito, Líbia, Tunísia, Argélia e Marrocos.

PRINCIPAIS CARACTERÍSTICAS

- Uma das característica muito importante desta dieta é 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, 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.

OUTRAS CARACTERÍSTICAS IMPORTANTES

- O consumo de leite é importante para o crescimento e o desenvolvimento. 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.

VANTAGENS PARA A SAÚDE DE QUEM PRATICA A DIETA MEDITERRÂNICA

- Diminui os níveis do colesterol, prevenindo problemas cardíacos e hipertensão.
- Permite consumir uma grande variedade de alimentos.
- Queijo e leite, que não fazem parte de outras dietas, podem ser consumidos.
- Para quem não dispensa uma bebida alcoólica, o vinho e até a cerveja fazem parte da dieta mediterrânea (devem ser consumidos moderadamente).

DESVANTAGENS DA DIETA MEDITTERÂNICA

- Abrange muitos alimentos calóricos, o que exige cuidados para não engordar.
- Não tem a perda de peso como principal objetivo (e sim melhorar qualidade de vida), o que pode desagradar a alguns.
- Quem consome muito açúcar pode ter dificuldades para se acostumar, já que o produto é cortado da dieta.
- Inclui alguns produtos mais caros, gerando mais gastos.

PIRÂMIDE ALIMENTAR MEDITERRÂNICA