Dieta Alimentar Promotora da Saúde

Dieta Mediterrânica

Ana Maria Gonçalves – 9º A

Origem

A Dieta Mediterrânica teve origem nos países banhados pelo mar Mediterrâneo, daí a origem do nome.

Este modelo alimentar começou a ser descrito nos anos 50 e 60 do século XX, sobretudo à luz do que se praticava em Creta, nalgumas regiões da Grécia e no Sul de Itália.

Principais características

Consiste principalmente em:

-consumo elevado de alimentos de origem vegetal;

-baixo consumo de lacticínios;

-consumo frequente de peixe e pouco frequente de carnes vermelhas;

-fazer as refeições em família ou entre amigos;

-utilização do azeite como principal gordura;

-prática diária de exercício físico;

-água como bebida de eleição.

Vantagens

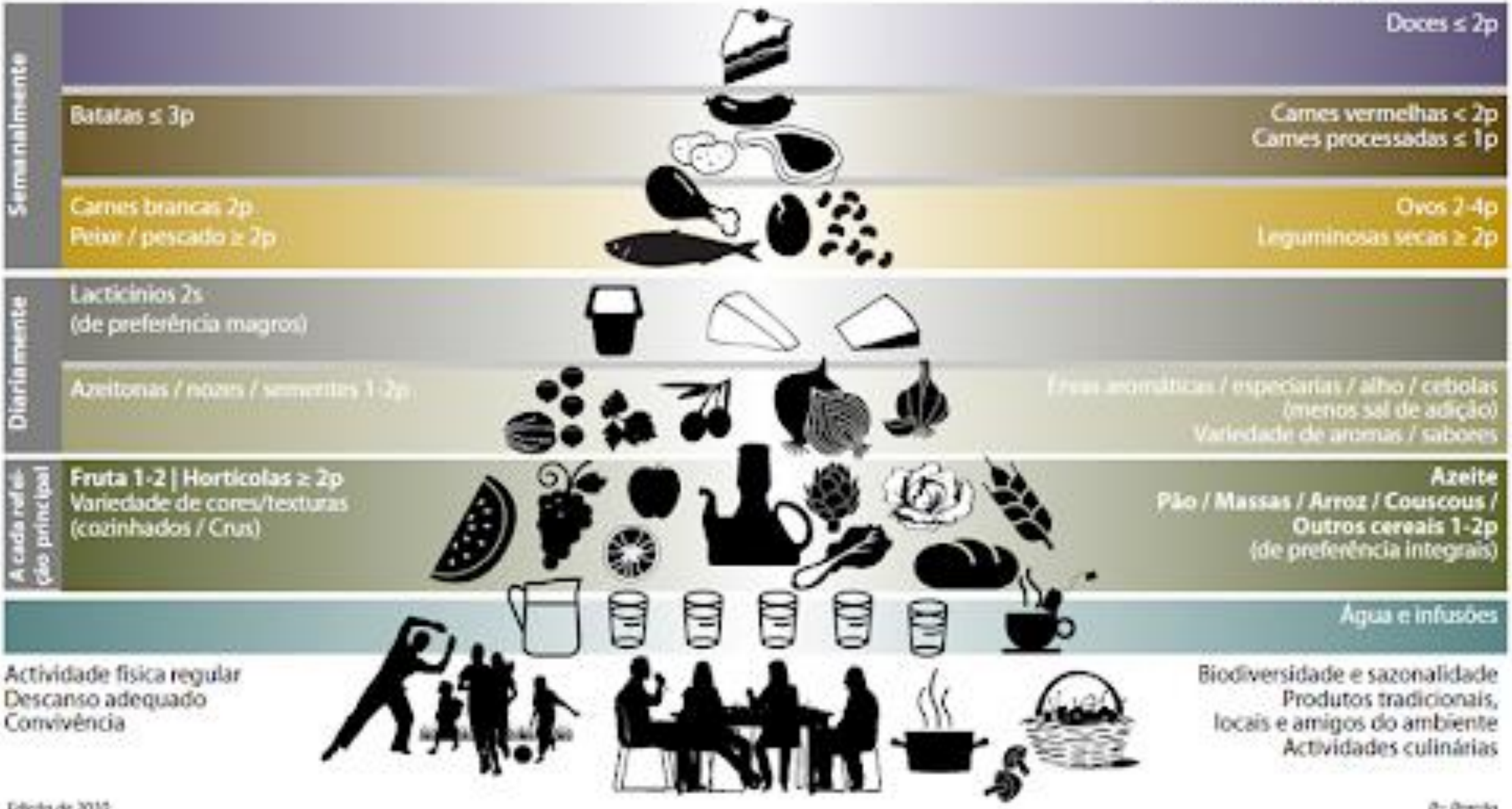
- O consumo de peixe que está associado a uma diminuição da mortalidade por doenças coronárias;
- Os legumes e frutas são alimentos ricos em hidratos de carbono e fibras, que demonstram ser eficazes como protetores de saúde;
- A água é a bebida principal e deve ser consumida frequentemente todos os dias.

A Pirâmide da Dieta Mediterrânica: um estilo de vida para os dias de hoje

Recomendações para a população adulta

Porções de alimentos baseadas na frugalidade e nos hábitos locais

Vinho em moderação e de acordo com as crenças sociais



Edição de 2010

P: Porção