

DIETA MEDITERRÂNICA

As regiões mediterrânicas apesar da sua heterogeneidade cultural e de valores, apresentam semelhanças no que diz respeito à dieta que seguem, relativamente:

- Ao consumo de **azeite**;
- Uso abrangente de **cereais inteiros** (pão, massas, farinhas);
- Consumo de **frutas variadas** (tanto na sua forma fresca como seca) e de variedade em **produtos hortícolas**;
- **Especiarias e ervas aromáticas**;
- Consumo **moderado de peixe e lacticínios**;
- Consumo **reduzido de carne e produtos cárneos**;
- Presença de **quantidades moderadas de vinho tinto** a acompanhar as principais refeições.



Fonte: <http://www.corpoemdieta.com/dieta-mediterranica/>

Relativamente à confeção alimentar, a dieta mediterrânica segue uma linha simples de pouca exigência de lume, que permite a conservação das características organolépticas e nutricionais dos alimentos.

É caracterizada essencialmente, pela ingestão elevada de fibras, vitaminas e antioxidantes, a par de uma baixa ingestão de proteínas de origem animal e sal.

A **gordura preferencialmente utilizada é o azeite**, fonte de ácidos gordos monoinsaturados essenciais, tal como o ácido oleico (conhecidos como “boa gordura”). No entanto há que consumir com moderação e evitar a sua exposição a elevadas temperaturas.

A **sopa**, como prato característico desta dieta, fornece uma grande quantidade de fibras, vitaminas e minerais, e essencialmente água.

Apesar das alterações alimentares verificadas nas últimas décadas, a dieta mediterrânea mantém algumas características. Contudo, promover a sua continuidade pelas novas gerações é fundamental.



Fonte: <http://dicasparaperderpeso.com/beneficios-da-dieta-mediterranica/>

BIBLIOGRAFIA:

- SIMOPOULOS, A.P. 2001. The Mediterranean Diets: What is so special about the Diet of Greece? The scientific evidence. *Journal of Nutrition*, 131: 3065S-3073S.
- KOK, F.J.; KROMHOUT, D. 2004. Atherosclerosis epidemiological studies on the health effects of a Mediterranean Diet. *European Journal of Nutrition*, 43 (suppl. 1): I/1-I/5.