

O QUE É A DIETA MEDITERRÂNICA?

O termo dieta deriva do grego *díaita* que significa **ESTILO DE VIDA**.

Ao longo dos últimos três mil anos, em torno da bacia do Mediterrâneo, sociedades humanas desenvolveram um estilo de vida, transmitido de geração em geração, o qual integra conhecimentos diversos e técnicas de produção agrícola, de navegação e pescas, rituais simbólicos e festividades cíclicas, sociabilidades e convivialidades e um modelo alimentar.

Os 10 PRINCÍPIOS NUTRICIONAIS DA DIETA MEDITERRÂNICA

1. Frugalidade e **COZINHA SIMPLES** que tem na sua base preparados que protegem os nutrientes como as sopas, os cozidos, os ensopados e as caldeiradas.
2. Elevado consumo de **PRODUTOS VEGETAIS** em detrimento do consumo de produtos alimentares de origem animal, nomeadamente de produtos **HORTÍCOLAS, FRUTA, CEREAIS** pouco refinados, **LEGUMINOSAS SECAS E FRESCAS, FRUTOS SECOS** e **OLEAGINOSOS**.
3. Consumo de **PRODUTOS VEGETAIS** produzidos localmente ou próximos, **FRESCOS** e da **ÉPOCA**;
4. Consumo de **AZEITE** como principal fonte de gordura;
5. Consumo moderado de lacticínios;
6. Utilização de **ERVAS AROMÁTICAS** para temperar;
7. Consumo mais frequente de **PESCADO** comparativamente com consumo baixo e menos frequente de carnes vermelhas;
8. Consumo baixo a moderado de **VINHO** e apenas nas refeições principais;
9. **ÁGUA** como principal bebida ao longo do dia;
10. **CONVIVIALIDADE** à volta da mesa.

DIETA MEDITERRÂNICA - PATRIMÓNIO CULTURAL IMATERIAL DA HUMANIDADE
TAVIRA COMUNIDADE REPRESENTATIVA DE PORTUGAL

UMA HERANÇA MILENAR A PRESERVAR, UM ESTILO DE VIDA E UM MODELO ALIMENTAR SAUDÁVEIS