

## O que é a Dieta Mediterrânica?

### Idioma

Portuguese, international

“A dieta mediterrânea é um conjunto de competências, conhecimentos, práticas e tradições relacionadas com a alimentação humana, que vão da terra à mesa, abrangendo as culturas, as colheitas e a pesca, assim como a conservação, transformação e preparação dos alimentos e, em particular, o seu consumo.

O modelo nutricional desta dieta, permaneceu constante através do tempo e do espaço, os ingredientes principais são o azeite da oliveira, os cereais, as frutas e verduras frescas ou secas, uma proporção moderada de carne, peixe e produtos lácteos, abundantes condimentos e cujo consumo à mesa é acompanhado de vinho ou infusões, respeitando sempre as crenças de cada comunidade.

A dieta mediterrânica – cujo nome deriva da palavra grega *diáita*, que quer dizer modo de vida – não compreende apenas a alimentação, pois é um elemento cultural que propicia a interação social, verificando-se que as refeições em comum são uma pedra angular dos costumes sociais e da celebração de acontecimentos festivos. A dieta mediterrânica originou também um conjunto considerável de conhecimentos, cânticos, refrões, contos e lendas.

Assim, permanece uma atitude de respeito pela terra e a biodiversidade e garante a conservação e o desenvolvimento de atividades tradicionais e artesanais ligadas à agricultura e às pescas em muitas comunidades dos países do Mediterrâneo (...). As mulheres desempenham um papel fundamental tanto na transmissão de práticas e conhecimentos específicos sobre rituais, gestos e celebrações tradicionais, como na salvaguarda de técnicas.”

Fonte: UNESCO

### Video:

---

Source URL (modified on 23/11/2021 - 12:31): <http://dietamediterranea.pt/?q=pt/node/1>