Published on *Dieta mediterrânica* (http://dietamediterranica.pt)

Dieta mediterrânica: portugueses abandonam padrões

Idioma
Undefined



Especialistas aconselham aumento do consumo de alimentos verdes.

Os portugueses estão a afastar-se dos padrões alimentares da dieta mediterrânica, considerada, em dezembro de 2013, Património Imaterial da Humanidade pela Organização das Nações Unidas para a Educação, Ciência e Cultura (Unesco). A culpa, dizem os especialistas, é do aumento significativo do consumo de carne e de gorduras animais, como manteiga e banha, que invadiram os mercados a preços muito acessíveis.

"A globalização fez com que a carne ficasse mais barata e mais acessível aos portugueses. É por isso que temos vindo a assistir a um aumento progressivo do consumo de alimentos de origem animal", explica o nutricionista Pedro Graça, diretor do Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável, da Direção-Geral da Saúde.

A dieta mediterrânica caracteriza-se pelo elevado consumo de produtos vegetais – hortícolas, fruta, pão e cereais pouco refinados, além de leguminosas secas ou frescas e frutos secos – em detrimento de alimentos de origem animal. Outro princípio básico deste tipo de regime alimentar é o consumo de vegetais produzidos localmente, frescos e da época, assim como o consumo de azeite como principal fonte de gordura. "A dieta mediterrânica tem por base o consumo de vegetais. Os países do sul da Europa, particularmente Portugal, sempre se pautaram por uma dieta alimentar frugal e sem grande consumo de carne. Estavam habituados aos animais de pequeno porte e à carne processada, como as chouriças, que serviam de substituto à carne. Não existiam grandes pastos para animais de grande porte, como acontecia nos países do norte da Europa", acrescenta o especialista Pedro Graça.

A frugalidade e a cozinha simples têm na sua base preparados que protegem os nutrientes. São os casos das sopas, cozidos, ensopados e caldeiradas, todos muito frequentes na cozinha tradicional portuguesa. "A sopa é um dos produtos alimentares da dieta mediterrânica, que tem resistido e que se tem mantido ao longo dos anos. Felizmente permanece até aos dias de hoje", sublinha Pedro Graça, alertando a população mais jovem: "É muito bom que continuem a comer sopa, pelos nutrientes que contém."

Por Cristina Serra

Fonte: Correio da Manhã [1]

Source URL (modified on 18/01/2016 - 15:07): http://dietamediterranica.pt/?q=pt/node/334

Links
[1] http://www.cmjornal.xl.pt/nacional/sociedade/detalhe/20160114_0440_dieta_mediterranica.html