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

10 princípios nutricionais da Dieta Mediterrânica

Idioma
Portuguese, international

O padrão alimentar mediterrânico foi “descoberto” e estudado por Ancel Keys e a sua equipa internacional nos anos 50 do século XX, com resultados confirmados por investigações estudos posteriores e também reconhecido pela OMS – Organização Mundial de Saúde, revelando-se importante como factor preventivo de doenças e protector da saúde humana.

A Dieta Mediterrânica caracteriza-se por um conjunto de 10 princípios nutricionais:

1. Frugalidade e cozinha simples que tem na sua base a variedade e riqueza de nutrientes contidos nas sopas, os cozidos, os ensopados,..
2. Elevado consumo de produtos vegetais em detrimento do consumo de produtos alimentares de origem animal, nomeadamente de produtos hortícolas, frutas, cereais pouco refinados, leguminosas secas e frescas, frutos secos e oleaginosos.
3. Consumo de produtos vegetais produzidos localmente ou de proximidade, 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 e menos frequente de carnes vermelhas e de gorduras animais;
8. Consumo moderado de vinho e apenas nas refeições principais;
9. Água como principal bebida ao longo do dia;
10. Convivialidade e partilha à volta da mesa.

Source URL (modified on 07/12/2015 - 14:27): http://dietamediterranica.pt/?q=pt/node/34