A Roda da Alimentação Mediterrânica

Idioma
Undefined



É um guia alimentar com características mediterrânicas cujo objetivo é promover e valorizar este padrão alimentar junto da população portuguesa.

É uma representação gráfica que assenta na Roda dos Alimentos Portuguesa; pretende-se dar ênfase às características do padrão alimentar mediterrânico (PAM), salientando não só a componente alimentar, mas também os elementos inerentes ao seu estilo de vida.

Em forma de roda (que reflete o prato e o convívio mediterrânico à volta da mesa) e não de pirâmide, esta representação gráfica evidencia os alimentos mediterrânicos mais relacionados com o padrão português em cada um dos seguintes grupos: óleos e gorduras (azeite/azeitonas – alimento e respetivo fruto de origem); hortícolas (cebola, alho, couve galega, grelos, tomate, pimentos, beldroegas…); fruta (melão, figo, ameixa, citrinos, nêspera, romã…); cereais e tubérculos (batata doce, castanha, massa e arroz integrais, flocos de aveia, pão de centeio, broa…); carne, pescado e ovos (peixe, em especial sardinha, carapau, cavala, atum…); laticínios (queijo e iogurte); leguminosas (todas).

Há ainda duas mensagens relativas a consumos fortemente associados ao PAM, os frutos gordos e o vinho, que são salientados mas não incluídos nos grupos da Roda por não se pretender promover o seu consumo diário. No que respeita ao vinho reforça-se o seu consumo moderado e às refeições, destacando a proibição a crianças, grávidas e aleitantes.

Em simultâneo são veiculados outros princípios associados a este PAM, nomeadamente:

- Respeito pela sazonalidade e preferência pela proveniência local dos alimentos
- Incentivo à incorporação de ervas aromáticas como veículo de maior sabor em detrimento do abuso do sal de adição
- Promoção da utilização e transmissão geracional de técnicas culinárias saudáveis tradicionais, como sopas, ensopados e caldeiradas…
- Incentivo ao tempo dedicado à confeção dos alimentos e sua inserção no quotidiano através da partilha com família e amigos

- Combate ao sedentarismo pelo incremento ao tempo dedicado a atividades de lazer.

O seu desenvolvimento esteve a cargo de uma equipa da Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto já responsável pela anterior Roda dos Alimentos, as Prof. Sara Rodrigues e Bela Franchini. A sua construção teve inicio em setembro de 2015, envolvendo a consulta de outros parceiros como a Direção-Geral do Consumidor e a auscultação da opinião de peritos de diferentes áreas e instituições. Seguiu-se um longo processo de diálogo com elementos da área de design, no sentido da concretização de uma representação gráfica atrativa e clara da mensagem a transmitir.

O Cartaz da RODA DA ALIMENTAÇÃO MEDITERRÂNICA agora apresentado é o culminar de todo este processo.

Fonte: Nutrimento

Source URL (modified on 28/06/2016 - 11:48): http://dietamediterranica.pt/?q=pt/node/406