

#### TAVIDA

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

Início > DIETA MEDITERRÂNICA VERSUS DIETA NÓRDICA

# DIETA MEDITERRÂNICA VERSUS DIETA NÓRDICA

### Idioma

Undefined



## Dieta Mediterrânica VS Dieta Nórdica

"A Organização Mundial de Saúde confirma que são dois padrões alimentares saudáveis e desejáveis. Mas muito diferentes um do outro."

Tal como a Organização Mundial de Saúde sugere, são dois padrões alimentares saudáveis e desejáveis. Mas muito diferentes na minha opinião. Ao contrário dos padrões alimentares do norte da Europa, mais ou menos recentes, ou pelo menos apresentados recentemente e ainda pouco estudados, a DM cresce e desenvolve-se nas sociedades mediterrânicas clássicas dos Impérios Cartagineses, Gregos ou Romanos, debaixo de uma enorme pressão populacional e ambiental.

Um artigo para ler nesta edição da revista Visão [1].

Fonte: Nutrimento

Source URL (modified on 11/07/2018 - 11:43): http://www.dietamediterranica.pt/?q=pt/node/740

#### Links

[1] http://visao.sapo.pt/opiniao/bolsa-de-especialistas/2018-07-09-Dieta-Mediterranica-versus-Dieta-Nordica