

A pirâmide / A Roda

Idioma

Portuguese, international



A pirâmide da Dieta Mediterrânica é uma representação gráfica da proposta de modelo nutricional e comportamental.

Indica alimentos, quantidades e frequência de ingestão, é utilizada em ações de informação e educação nutricional e para prevenção de doenças de obesidade e de desequilíbrio alimentares.

A prática regular de atividade física é uma das recomendações da Dieta Mediterrânica, para contrariar a tendência atual para a sedentarização.

RODA DA ALIMENTAÇÃO MEDITERRÂNICA

CULTURA, TRADIÇÃO E EQUILÍBRIO!



DIETA MEDITERRÂNICA



ESTA REPRESENTAÇÃO GRÁFICA É UM COMPLEMENTO À NOVA RODA DOS ALIMENTOS

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.

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 início 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.

Fonte: Nutrimento [4] | Direção-Geral de Saúde [5]

Source URL (modified on 04/07/2017 - 11:18): <http://dietamediterranea.pt/?q=pt/node/83>

Links

[1] <http://apdietistas.pt/>

[2] <http://dietamediterranea.com/>

[3] <http://dietamediterranea.pt/?q=es/file/472>

[4] <http://nutrimento.pt/>

[5] <https://www.dgs.pt/>