

# Adesão à Dieta Mediterrânica



## A adesão das crianças e dos jovens à Dieta Mediterrânica é maior quando consomem:

- Pequeno-almoço completo todos os dias
- Lacticínios ao pequeno-almoço
- Pão, cereais pouco açucarados ou sem açúcar ao pequeno-almoço (exemplo: flocos de aveia)
- Dois iogurtes ou duas fatias de queijo todos os dias, de preferência com pouca gordura
- Pelo menos duas frutas todos os dias
- Hortícolas todos os dias, pelo menos duas vezes, em sopa, salada ou cozinhados no prato
- Leguminosas, várias vezes por semana
- Azeite, na maioria das vezes
- Massa ou arroz no prato, cinco ou mais vezes ao longo da semana
- Frutos gordos (nozes, amêndoas, etc.), pelo menos 2 a 3 vezes por semana
- Peixe, pelo menos 2 a 3 vezes por semana
- *Fast food*, menos de uma vez por semana
- Doces até uma vez por semana
- Evitar alimentos processados: produtos de pastelaria, bolachas, refrigerantes, sumos embalados ou guloseimas

| Recomendações baseadas no *Kidmed* |

## Contactos

**Comissão de Coordenação e Desenvolvimento Regional do Algarve**  
**Direção Postal** Praça da Liberdade, 2 8000-164 Faro, Portugal  
**E-mail** mpoeira@ccdr-alg.pt

**Administração Regional de Saúde do Algarve, I.P.**  
**Direção Postal** E.N. 125, Sítio das Figuras, Lote 1 - 2º andar 8005-145 Faro, Portugal  
**E-mail** tsancho@arsalgarve.min-saude.pt

**Universidade do Algarve - Escola Superior de Saúde**  
**Direção Postal** Campus da Penha, Estrada da Penha 8005-139 Faro, Portugal  
**E-mail** mpmateus@ualg.pt

**Servicio Andaluz de Salud**  
**Direção Postal** Avenida de la Constitución, 18 41071 - Sevilla, España  
**E-mail** jose.perezrendon.sspa@juntadeandalucia.es



## Dieta Mediterrânica Promove Saúde



# Medita

## Dieta Mediterrânica

A Dieta Mediterrânica está inscrita na lista do Património Cultural Imaterial da Humanidade da UNESCO, desde 2010, por ter sido reconhecida a importância de proteger e valorizar este modo de viver. Mais que um padrão alimentar, constitui um estilo de vida, caracterizado por um conjunto de conhecimentos, rituais, símbolos e tradições sobre a forma de produzir, preparar e consumir os alimentos.

É reconhecida como promotora de saúde nas suas diversas vertentes:

<b>Física</b>	Equilíbrio alimentar e nutricional Vida ativa regular Descanso adequado
<b>Mental</b>	Ritmos biológicos ajustados <i>Slow life Slow food</i> Família
<b>Social</b>	Convívio Partilha de receitas e valores Cultura e tradições
<b>Ambiental</b>	Produção sustentável Produtos locais Produtos frescos Produtos sazonais
<b>Financeira</b>	Baixo custo Sustentabilidade

## Roda da Alimentação Mediterrânica

Esta roda apresenta os diversos grupos alimentares, característicos do Padrão Alimentar Mediterrânico em Portugal, como forma de expressão do equilíbrio nutricional.

A alimentação diária deve incluir alimentos de todos os grupos, respeitando as proporções sugeridas pelo tamanho de cada um deles. É também importante variar o mais possível, atendendo à frescura, sazonalidade e local de produção dos alimentos.

O consumo moderado de vinho, ao almoço e ao jantar, apenas é permitido a adultos saudáveis, excluindo grávidas e aleitantes.



## Estilo de Vida Mediterrânico



Escolher alimentos locais e da época



Valorizar a gastronomia saudável



Partilhar refeições  
Partilhar tradições



Usar ervas aromáticas



Consumir frutos gordos



Mexer-se e divertir-se ativamente

A palavra “dieta” deriva do termo grego “diaita” que significa “estilo de vida”. O conceito de **Estilo de Vida Mediterrânico** pressupõe também um **Estilo de Vida Ativo**

## Estilo de Vida Saudável



Praticar atividade física diariamente, pelo menos 60 min.



Fortalecer músculos e ossos 3 vezes por semana



Andar a pé ou de bicicleta, entre casa e escola



Praticar atividade física extra-escolar



Limitar as atividades sedentárias de lazer com ecrã 2h máx.



Dormir 8-10 horas diariamente