

New Mediterranean Diet Food Guide



DIETA MEDITERRÂNICA



Roda da alimentação mediterrânica

Mais uma vez, a Direção Geral de Saúde (DGS) renovou a sua parceria com a Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto (FCNAUP) para procederem à atualização da "Roda dos Alimentos".

Ainda recentemente foi divulgada a "Roda da Alimentação Mediterrânica", que atualiza a imagem que serve de referência à nossa alimentação.

Foram acrescentados, de forma gráfica, vários princípios fundamentais que estão na base da alimentação mediterrânica. A título de exemplo, destaca-se:

- 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.

Aproveitamos para relembrar que o padrão alimentar mediterrânico foi considerado Património Imaterial da UNESCO em 2013. Esta consagração não se deve apenas à longa história associada a este padrão alimentar, estando também comprovado que este estilo de vida tem um efeito protetor relativo a várias doenças crónicas, permitindo que viva mais e com maior qualidade.

Caso restem algumas dúvidas pode consultar o blog "Nutrimento", criado pela Direção Geral de Saúde. O endereço é <http://nutrimento.pt/noticias/new-mediterranean-diet-food-guide/>

Elaborado pelas estagiárias de Nutrição: Daniela Silva e Sofia Mendes
Sob orientação da Dra. Maria Antónia Campos

