

# Dieta Mediterrânica

um padrão de alimentação saudável



Associação Portuguesa  
dos Nutricionistas

## 10 Princípios da Dieta Mediterrânica em Portugal



Frugalidade e cozinha simples que tem na sua base preparados que protegem os nutrientes, como as sopas, os cozidos, os ensopados e as caldeiradas.



Elevado consumo de produtos vegetais em detrimento do consumo de alimentos de origem animal, nomeadamente de produtos hortícolas, fruta, pão de qualidade e cereais pouco refinados, leguminosas secas e frescas, frutos secos e oleaginosos.



Consumo de produtos vegetais produzidos localmente, frescos e da época.



Consumo de azeite como principal fonte de gordura.



Consumo moderado de lacticínios.



Utilização de ervas aromáticas para temperar em detrimento do sal.



Consumo frequente de pescado e baixo de carnes vermelhas.



Consumo baixo a moderado de vinho e apenas nas refeições principais.



Água como principal bebida ao longo do dia.



Convivialidade à volta da mesa.

Em caso de dúvidas, consulte um Nutricionista.

Fonte: Comissão Interministerial da Candidatura Portuguesa a Património Imaterial da Humanidade – UNESCO, Dieta Mediterrânica – um património civilizacional partilhado, 2013



Com o apoio de

gertal