



A Brigada dos 10

OS 10 PRINCÍPIOS DA DIETA MEDITERRÂNICA

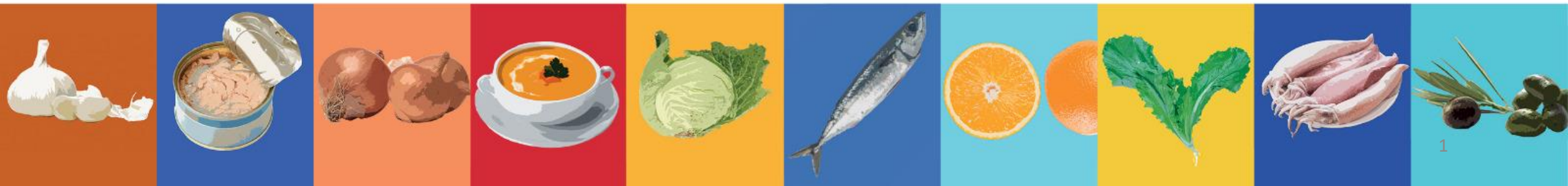
Vagari
LDA

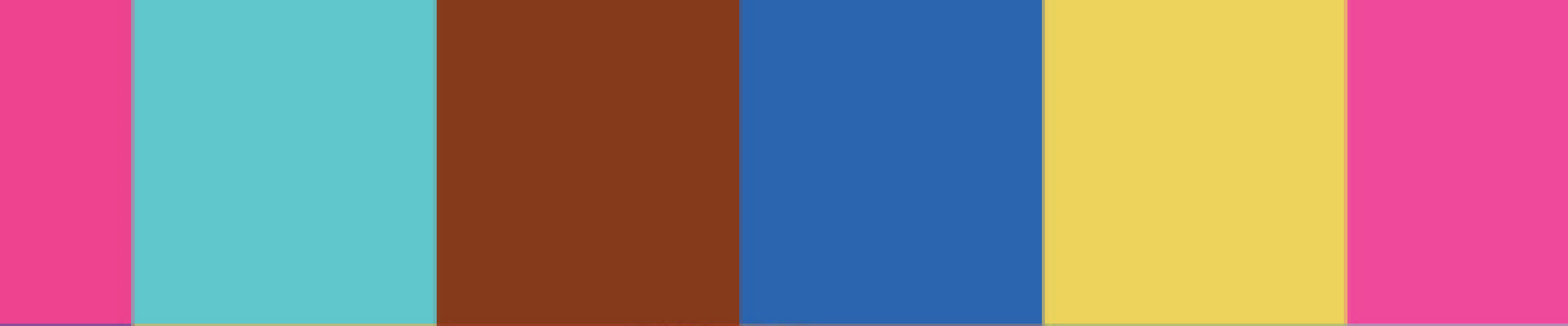
 **AMAL**
Comunidade Intermunicipal do Algarve

 **REPÚBLICA
PORTUGUESA**

AMBIENTE E AÇÃO CLIMÁTICA

FUNDO AMBIENTAL





O projeto *A Brigada dos 10 – os 10 princípios da Dieta Mediterrânica*, promovido pela Comunidade Intermunicipal do Algarve e financiado pelo Fundo Ambiental, tem como principais objetivos realçar a importância da Dieta Mediterrânica sensibilizando e reforçando o consumo dos produtos dessa dieta nas escolas e ações de literacia alimentar com esse objetivo.

Esta apresentação pretende descrever os princípios da Dieta Mediterrânica para apoiar na divulgação e compreensão dos seus benefícios para a saúde e sustentabilidade.



1. FRUGALIDADE E COZINHA SIMPLES QUE TEM NA SUA BASE PREPARADOS QUE PROTEGEM OS NUTRIENTES, COMO AS SOPAS, OS COZIDOS, OS ENSOPADOS E AS CALDEIRADAS.

E também jardineiras, cataplanas e guisados. Todos estes métodos de confeção permitem de cozinhar os alimentos de uma forma saudável onde a água da cozedura será consumida juntamente com todos os nutrientes que foram libertados na água.



2. 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.

Consumir elevada variedade destes produtos diariamente garante a ingestão adequada da maior parte dos macronutrientes (carboidratos, proteínas e gorduras) e micronutrientes (vitaminas e minerais) e fibras necessárias.

O aumento do consumo desses produtos pode ajudar a substituir alimentos que possuem altas concentrações de gorduras saturadas, açúcar e sal.

E ajuda a prevenir as principais doenças não transmissíveis como doenças cardiovasculares, diabetes, e diversos tipos de cancro.



Sabia que as leguminosas devem sempre ser consumidas com cereais integrais para obter todos os aminoácidos essenciais que compõem a proteína.

3. CONSUMO DE PRODUTOS VEGETAIS PRODUZIDOS LOCALMENTE, SAZONAIS E FRESCOS

Optar por alimentos sazonais e frescos produzidos localmente permite consumir um produto que está geralmente no seu melhor ponto de maturação. E favorece também a economia local, privilegiando os circuitos curtos de abastecimentos e valorizando os produtores familiares.

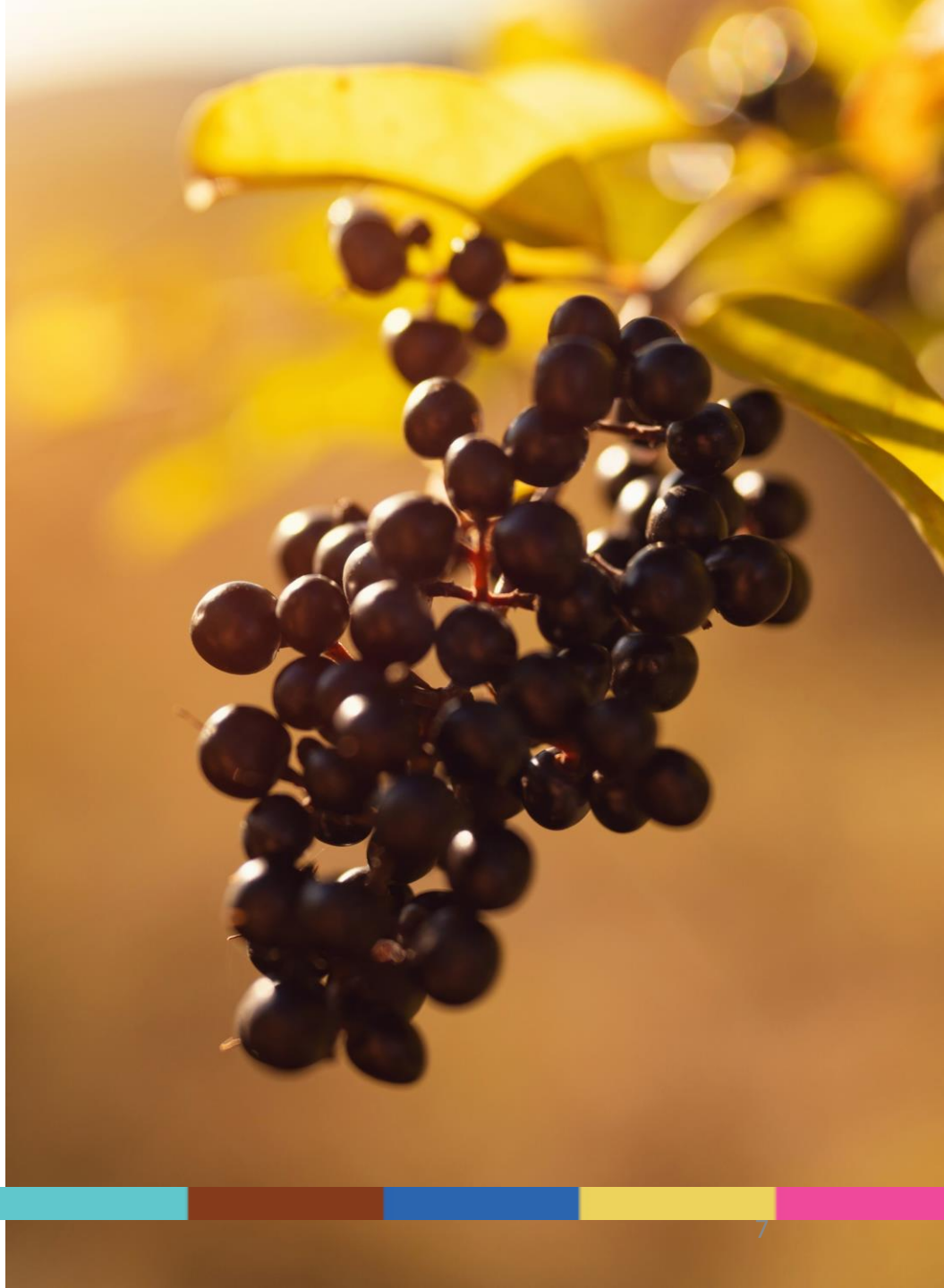


4. CONSUMO DE AZEITE COMO PRINCIPAL FONTE DE GORDURA.

É o principal fornecedor de ácido oleico usado nesta dieta, que contém entre 55% a 80% de ácidos gordos monoinsaturados. Entre seus diversos benefícios para saúde, é rico em vitaminas e antioxidantes, atua como anti-inflamatório, regula o trânsito intestinal e contribui para aumentar os níveis de “bom colesterol” no organismo.



5. CONSUMO BAIXO, A MODERADO, DE VINHO E APENAS PARA OS ADULTOS NAS REFEIÇÕES PRINCIPAIS.



6. CONSUMO MODERADO DE LATICÍNIOS.

É importante consumir laticínios com moderação. O leite é um alimento de alto valor nutricional, rico em cálcio, vitamina B12, vitamina D, cálcio e fósforo. Além disso, é uma excelente fonte de proteínas de alta qualidade e contém iodo, que é essencial para o desenvolvimento do cérebro, especialmente em crianças.





7. UTILIZAÇÃO DE ERVAS AROMÁTICAS PARA TEMPERAR, EM DETRIMENTO DO SAL.

Como alecrim, orégano, salsa, coentro, cebolinho, menta. Estas ervas aromáticas não contribuem apenas para dar sabor e aroma aos alimentos, mas possuem também várias propriedades benéficas para saúde, incluindo anti-inflamatória, digestiva, diurética, e podem ser consumidas sem grandes restrições.

Enquanto, o consumo excessivo de sal pode prejudicar as artérias e aumentar o risco de desenvolvimento de hipertensão arterial.



8. CONSUMO FREQUENTE DE PESCADO E BAIXO DE CARNES VERMELHAS.

O peŕcado cont m proteína, ácidos gordos de  mega-3 (um tipo de gordura especifico), e outros micronutrientes, que pode reduzir a pressão arterial e outros fatores de riscos cardiovasculares.

A carne também   uma importante fonte de proteína de alto valor biológico, minerais e vitaminas. Contudo sua produ o representa impactos significativos para o ambiente e a saúde. Segundo a FAO, cerca de 80% de todas as terras agrícolas são ocupadas com pastagens e produ o de ra o (como a soja) para o gado. A produ o intensiva de carne   responsável por cerca de 14,5% das emissões globais de gases com efeito de estufas, contribuindo para a desfloresta o, a perda da biodiversidade e ao uso elevado de  gua. Para além disso, a carne produzida em grande escala   geralmente ultraprocessada e de qualidade inferior aumentando o risco de doenças cr nicas.

9. ÁGUA COMO PRINCIPAL BEBIDA AO LONGO DO DIA.

A hidratação é fundamental para o bom funcionamento das atividades cerebrais, intestinais e musculares.

A água é o elemento fundamental para transporte e distribuição de vitaminas, minerais, glicose, oxigênio e outros nutrientes para as células.



10. CONVIVIALIDADE À VOLTA DA MESA.

Dedicar tempo na confecção dos alimentos e partilhar as refeições com familiares e amigos.



+ 1: CONSUMIR PRODUTOS DA DIETA MEDITERRÂNICA PROVENIENTES DE MODOS DE PRODUÇÃO MAIS SUSTENTÁVEIS.

Sabe-se que o modo de produção afeta o conteúdo nutricional dos alimentos. De facto, um modo de produção mais intensivo pode perturbar as interações essenciais entre as plantas e os fungos do solo, reduzindo a absorção de nutrientes pelas plantas.

Por isso é importante favorecer o consumo dos produtos da Dieta Mediterrânica produzidos de forma mais sustentável. Isso beneficia tanto a saúde e a preservação do meio ambiente.



Referências

Associação portuguesa de nutrição. 2023. Dieta Mediterrânica, o benefício da complementaridade.

https://www.apn.org.pt/documentos/ebooks/Ebook_Dieta_Mediterranica-high.pdf

Direção-Geral da Saúde. *Dieta Mediterrânica*. Programa Nacional da Promoção da Alimentação Saudável.

<https://alimentacaosaudavel.dgs.pt/dieta-mediterranica/>

FAO, 2006. Livestock's Long Shadow, environmental issues and options.

<https://www.fao.org/3/a0701e/a0701e00.htm>

Gomes, Fabio da Silva. 2007. “Frutas, legumes e verduras: recomendações técnicas versus construtores sociais”. *Revista de Nutrição*, 20 (6).

<https://doi.org/10.1590/S1415-52732007000600009>

Mariem, S.B., Gámez, A.L., Larraya, L. et al. “Assessing the evolution of wheat grain traits during the last 166 years using archived samples”. *Sci Rep*, 10, 21828 (2020).

<https://doi.org/10.1038/s41598-020-78504-x>

Ventriglio, A., Sancassiani, F., Contu, M. P., Latorre, M., Di Slavatore, M., Fornaro, M. e Bhugra, D. 2020. “Mediterranean Diet and its Benefits on Health and Mental Health: A Literature Review”. *Clinical Practice and Epidemiology in Mental Health*, 16: 156- 164.

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7536728/#r1>

World Health Organization. Food and Agricultural Organization of the United Nations. 2003. *Expert Report on Diet, Nutrition and the Prevention of Chronic Diseases*. Geneva: World Health Organization/Food and Agricultural Organization of the United Nations.

<https://www.who.int/publications/i/item/924120916X>



Vagari
L D A

 **AMAL**
Comunidade Intermunicipal do Algarve

 **REPÚBLICA
PORTUGUESA**

AMBIENTE E AÇÃO CLIMÁTICA

FUNDO AMBIENTAL

