

Padrão
Alimentar
Mediterrânico

UM ESTILO DE
VIDA PARA
TODOS

Paula Pinto | 2 Abril

3ª Edição
Semana Hábitos Saudáveis
1 a 5 de Abril 2019

Serviços de Ação
Social
[IPSantarém]

Dieta (*Diaita*)

- A. Consumo reduzido de calorias
- B. Padrão alimentar habitual
- C. Modo de vida
- D. Consumo variado de alimentos

Dieta Mediterrânica: Património Cultural Imaterial da Humanidade
UNESCO, 4 de Dezembro de 2013

Padrão
Alimentar
Mediterrânico

Origem



Padrão
Alimentar
Mediterrânico

“mediterrânico por natureza,
atlântico por posição”



Brochura “Dieta Mediterrânica – um património civilizacional partilhado”

Disponível em: <http://www.dgs.pt/documentos-e-publicacoes/dieta-mediterranica-um-patrimonio-civilizacional-partilhado.aspx>

Padrão
Alimentar
Mediterrânico

Comunidade
Frugalidade
Proximidade

Individualidade
Massificação
Tecnologia

Evolução

Ancestral

Tradicional

Moderno

Produção para
consumo próprio

Produção em
grande escala

Industrialização

Padrão
Alimentar
Mediterrânico

Biodiversidade



União Europeia, 2010. Natura 2000 na região mediterrânica, Serviço de Publicações da União Europeia, Bruxelas.

Padrão
Alimentar
Mediterrânico

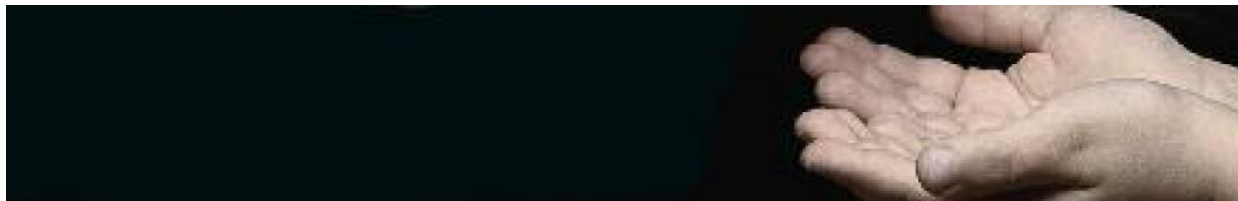
Desafios





“com mudanças no comportamento corporativo e do consumidor, e com a adoção de práticas sustentáveis, pode haver o suficiente para todos”

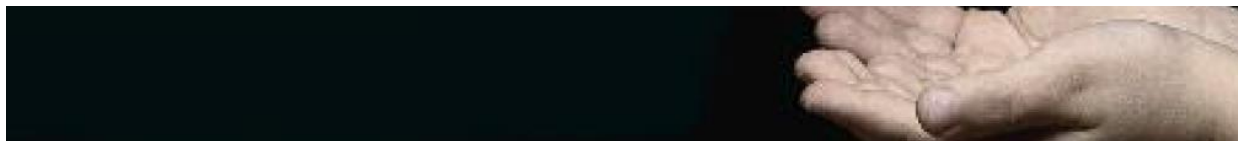
Mensagem para o Dia Mundial de Combate à Desertificação e à Seca, da diretora-geral da [UNESCO](https://www.unesco.org/), Audrey Azoulay.



Sustentável



- ✓ Produz alimentos de forma ecológica, com baixo impacto ambiental
- ✓ Protege e respeita a biodiversidade através do consumo de produtos sazonais
- ✓ Integra métodos tradicionais com tecnologias atuais
- ✓ Otimiza recursos humanos e naturais
- ✓ É inclusiva, justa e acessível a todos
- ✓ Assegura o bem estar e promove a saúde nas gerações atuais e futuras





agrião



acelga



beldroega



orégão



alecrim

poejo



Diversidade promove a saúde



urtiga



espargo



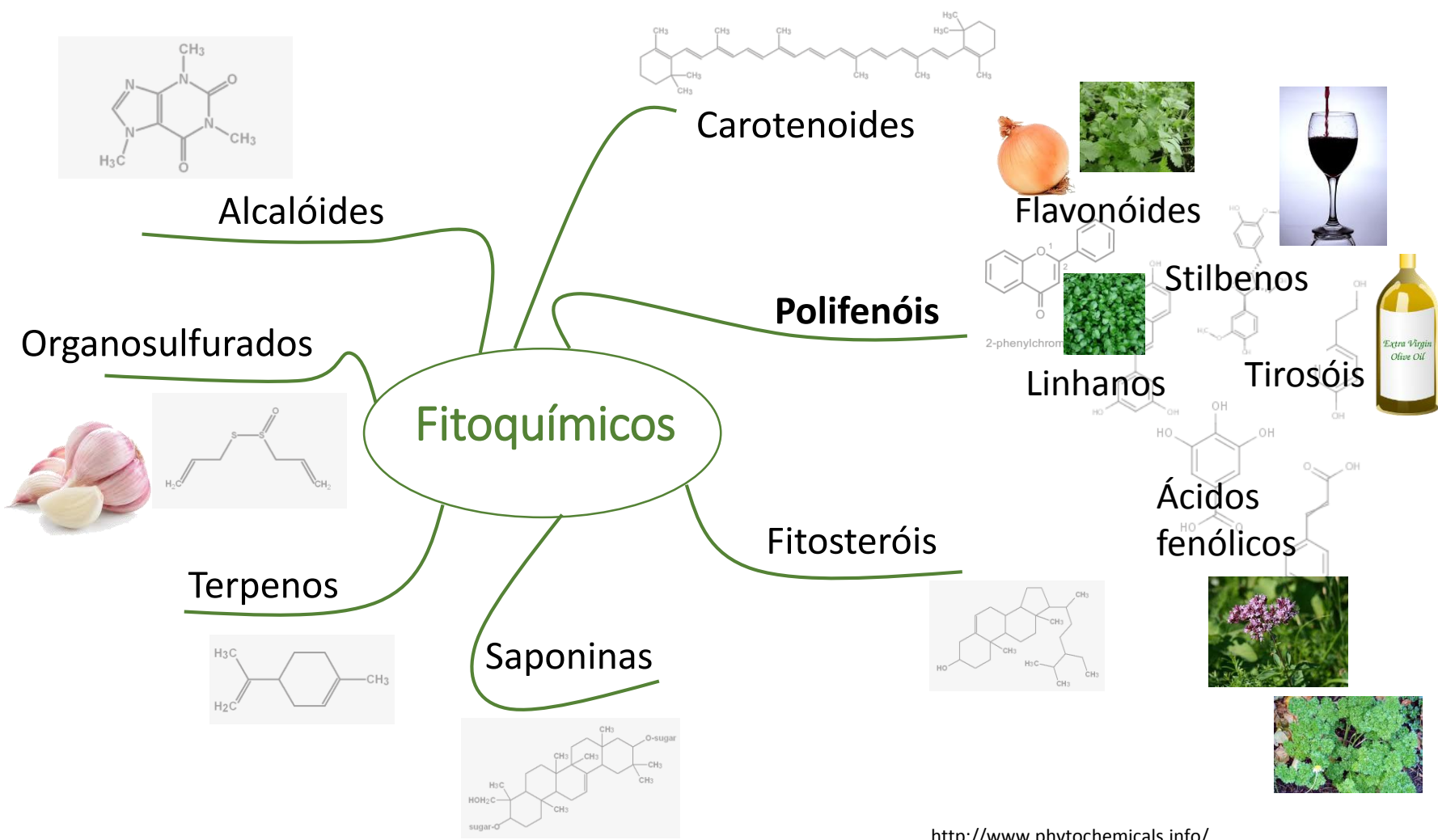
salsa



salicórnica



coentro

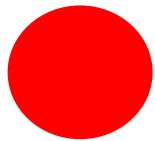




Associação do tipo de dieta com a mortalidade devido a Doença das Artérias Coronárias

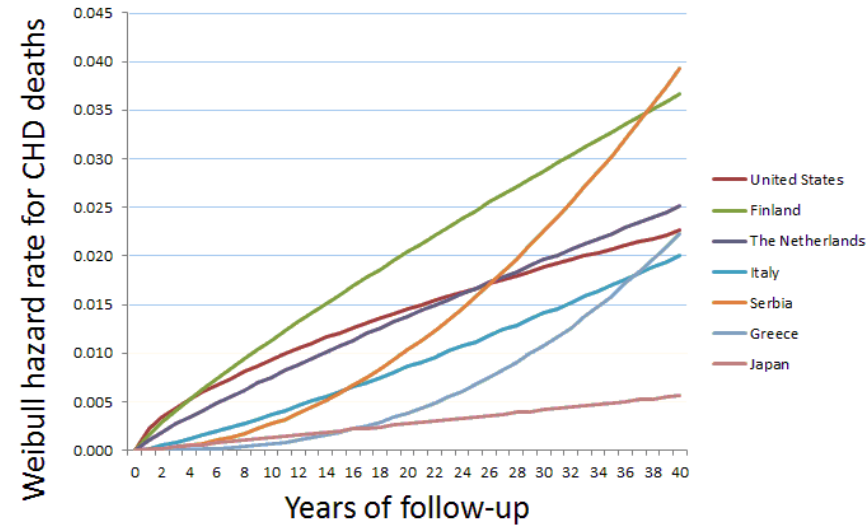


Elevado consumo de azeite e alimentos de origem vegetal

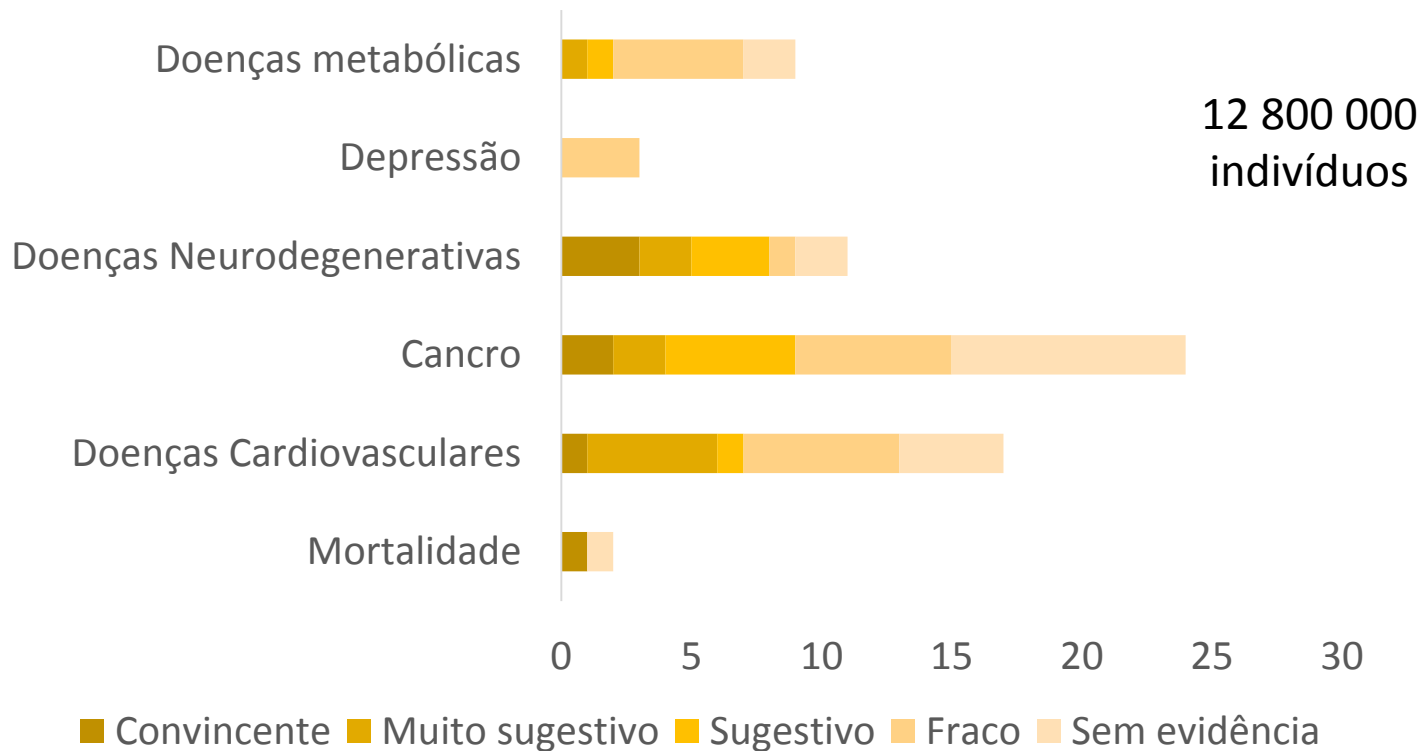


Elevado consumo de carnes vermelhas e derivados do leite (gordos)

CHD mortality



O que dizem os estudos epidemiológicos



“é possível juntar saúde
e sabor à volta da mesa”



Padrão Alimentar Mediterrânico

A Pirâmide da Dieta Mediterrânica: um estilo de vida para os dias de hoje

Recomendações para a população adulta

Porções de alimentos baseadas na frugalidade e nos hábitos locais



Vinho em moderação e de acordo com as crenças sociais



© 2010 Fundación Dieta Mediterránea
O uso e promoção desta pirâmide é recomendado sem qualquer restrição

Edição de 2010

P = Porção



Fundación
Dieta Mediterránea

ICAF
International Commission on the
Anthropology of Food and Nutrition



Predimed
Prevenção com Dieta Mediterrânica



Padrão
Alimentar
Mediterrânico

“Não nos sentamos à mesa para comer;
mas sim para comer em conjunto”

Princípios da dieta mediterrânica atual em Portugal

Consumo elevado de
fruta, hortícolas, pão,
cereais integrais
leguminosas
frutos secos

Crus ou
cozinhados de
forma simples

com azeite

Com ervas aromáticas
e menos sal

De produção
local, frescos e
da época

Consumo elevado de
pescado e baixo de
carnes vermelhas

Consumo moderado
Laticínios
Vinho



Padrão
Alimentar
Mediterrânico

UM ESTILO DE
VIDA PARA
TODOS

Curso de Licenciatura
em Dieta Mediterrânica
& Ciência dos Alimentos



Curso de Licenciatura
em Tecnologia e Gestão
Agro-industrial

Serviços de Ação
Social

[IPSantarém]

OBRIGADA