



10 princípios da DIETA MEDITERRÂNICA em Portugal

1. Frugalidade e cozinha simples

que tem na sua base preparados que protege os nutrientes, como as sopas, os cozidos, os ensopados e as caldeiradas

2. Elevado consumo de produtos vegetais

em detrimento do consumo de produtos alimentares de origem animal, nomeadamente de produtos hortícolas, frutas, cereais pouco refinados, leguminosas secas e frescas, frutos secos e oleaginosos

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

4. Consumo de azeite como principal fonte de gordura

5. Consumo moderado de laticínios

6. Utilização de ervas aromáticas

para temperar em detrimento do sal

7. Consumo mais frequente de pescado

e menos frequente de carnes vermelhas e de gorduras animais

8. Consumo baixo a moderado de vinho

e apenas nas refeições principais

9. Água como principal bebida ao longo do dia

10. Convivialidade e partilha à volta da mesa



ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE