

OS 10 PRINCÍPIOS DA DIETA MEDITERRÂNICA EM PORTUGAL



DGS desde
1899
Direção-Geral da Saúde



Programa Nacional
para a Promoção
da Alimentação Saudável

DIETA MEDITERRÂNICA

01. FRUGALIDADE

E COZINHA SIMPLES

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

02. 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 oleaginosas.

03. CONSUMO DE PRODUTOS VEGETAIS PRODUZIDOS LOCALMENTE, FRESCOS E DA ÉPOCA.

04. CONSUMO DE AZEITE

como principal fonte de gordura.



05. CONSUMO MODERADO DE LATICÍNIOS.

06. UTILIZAÇÃO DE ERVAS AROMÁTICAS

para temperar em detrimento do sal.

07. CONSUMO FREQUENTE DE PESCADO

e baixo de carnes vermelhas.

08. CONSUMO BAIXO A MODERADO DE VINHO

e apenas nas refeições principais.

09. ÁGUA COMO PRINCIPAL BEBIDA ao longo do dia.

10. CONVIVIALIDADE À VOLTA DA MESA.