Dia Mundial da Alimentação - 16 de outubro

Language
Undefined

No Dia Mundial da Alimentação, o Centro de Competências para a Dieta Mediterrânica (CCDM) relembra os 10 princípios da Dieta Mediterrânica em Portugal

“A Dieta Mediterrânea é um conjunto de competências, conhecimentos, práticas e tradições relacionadas com a alimentação humana, que vão da terra à mesa".

O sistema alimentar associado à Dieta Mediterrânica é uma referência mundial no que diz respeito à promoção da saúde.

Os 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 oleaginosas;

- Consumo de produtos vegetais produzidos localmente, frescos e da época;

- Consumo de azeite como principal fonte de gordura;

- Consumo moderado de laticínios;

- 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.

Fonte: Rede Rural Nacional

Source URL (modified on 16/10/2024 - 14:29):
http://www.dietamediterranica.pt/?q=en/not%C3%ADcias-dia-alimenta%C3%A7%C3%A3o-dieta-mediterr%C3%A2nica/dia-mundial-da-alimenta%C3%A7%C3%A3o-16-de-outubro