

DIETA MEDITERRÂNICA

A Dieta Mediterrânica é um estilo de vida que se caracteriza por uma cozinha rica em aromas, cores e memórias, na qual o sabor, a família e a natureza vivem em harmonia. Os seus benefícios foram apontados pela primeira vez por Ancel Keys nos anos 50 e em 2013 foi considerada Património Mundial e Imaterial da Humanidade, pela UNESCO.

QUE BENEFÍCIOS PARA A SAÚDE?


Cardiovasculares	↓ Risco cardiovascular fatal e não fatal Efeito antioxidante plasmático ↓ Aterosclerose coronária Melhoria do perfil lipídico Diminuição da incidência de diabetes
Neoplásicos	↓ Risco de cancro da mama, próstata, cólon e reto
Saúde Mental	Melhoria da saúde mental da população ↑ Capacidade para lidar com o stress
Outros	↑ Longevidade Atraso do declínio cognitivo

DIETA MEDITERRÂNICA

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 locais



GENEF

Grupo de Estudos de Nutrição
e Exercício Físico



ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA DE
MEDICINA GERAL E FAMILIAR