



SAMS

PRESTAÇÃO INTEGRADA DE CUIDADOS DE SAÚDE

MELHORAR O ACESSO | PROMOVER A QUALIDADE



Nutrição



Dieta mediterrânea

O conceito de Dieta Mediterrânea promove um padrão de ingestão alimentar baseado na diversidade, nos produtos locais e da época e na predominância de produtos vegetais frescos. Promove o azeite como gordura principal e os preparados culinários simples, como a sopa. As leguminosas (grão, feijão, favas, ervilhas) estão presentes com regularidade, bem como o pão de mistura ou integral. A água é a bebida preferida em todos os momentos e ocasionalmente o vinho em quantidade moderada às refeições principais.

Este padrão alimentar juntamente com o exercício físico regular é a melhor forma de viver mais anos com saúde, não esquecendo o prazer de estar à mesa.

É possível seguir este tipo de alimentação, se forem respeitadas determinadas regras. Indivíduos com cuidados especiais de saúde poderão ter que restringir alguns alimentos, assim como adaptar quantidades a diferentes idades e estados fisiológicos. Em caso de dúvida consulte um profissional de saúde.

■ **Faça 3 refeições principais**

Pequeno-almoço, almoço e jantar, intercaladas com pequenos lanches, não ficando mais do que 3,5 horas sem comer.

■ **Inclua diariamente nas refeições principais:**

- Cereais pouco refinados (pão de mistura, pão integral, arroz integral, massa integral, couscous). Estes alimentos são excelentes fontes de amido (principal fonte de energia

do organismo), fibra, vitaminas do complexo B e minerais (magnésio, fósforo, cálcio, ferro).

- Produtos hortícolas de diferentes cores e texturas, ao almoço e ao jantar, na sopa e no prato principal. Estes alimentos são ricos em fibras, vitaminas, minerais e substâncias antioxidantes.
- Fruta. Faça da fruta a sua sobremesa preferida. Leve sempre fruta consigo quando sai de casa para ingerir a meio da manhã ou ao lanche da tarde.

■ **Beba bastante água durante o dia.**

Em alternativa beba infusões de ervas (tília, camomila, lúcia-lima etc.) ou chá sem açúcar. Uma correta hidratação garante a manutenção do equilíbrio da água corporal, fundamental para o bom funcionamento dos rins e do intestino.



■ **Ingira laticínios duas vezes por dia.**

Dê preferência a produtos lácteos magros. Estes alimentos contribuem para a saúde dos ossos.

■ **Prefira o azeite para cozinhar e para temperar os alimentos.**

O azeite é rico em ácido oleico, que contribui para aumentar a porção HDL do colesterol (“bom colesterol”), protetora do desenvolvimento de doenças cardiovasculares. Apesar de ser uma excelente gordura, ingira-a com moderação devido ao seu valor calórico.

■ **Evite a ingestão de sal em excesso.**

Enriqueça o sabor dos alimentos e dos cozinhados com ervas aromáticas (salsa, coentros, louro, tomilho, manjerico, orégãos, etc.), com especiarias (cravinho, noz-moscada, cominhos, etc.), cebola e alho. Não use sal de mesa e evite os aperitivos salgados. A ingestão excessiva de sal, contribui para a hipertensão arterial.

■ **Redescubra o prazer de ingerir pequenas quantidades de frutos secos (nozes, amêndoa, etc.).**

Estes alimentos são ricos em gorduras insaturadas, proteína de origem vegetal, vitaminas, minerais e fibras. Em pequenas quantidades podem constituir um lanche.

■ **Modere a ingestão de vinho e/ou cerveja**

1 copo pequeno por dia para as mulheres e 2 copos pequenos por dia para os homens. Evite a ingestão de bebidas destiladas.

■ **Inclua nas refeições principais:**

- Peixe (>2vezes/semana), carne de aves e coelho (2 vezes/semana), ovos (2-4/semana). Estes alimentos fornecem proteína de excelente qualidade com um baixo teor de gordura saturada.
- Leguminosas (feijão, grão, favas, ervilhas, lentilhas) mais de 2vezes/semana. Combine as leguminosas com os cereais (arroz, massa, couscous) ou com a batata.

■ **Reduza a ingestão de carnes vermelhas, enchidos e produtos de salchicharia e de charcutaria.**

Estes alimentos apresentam um elevado teor de gordura saturada e a sua ingestão excessiva está associada ao desenvolvimento de doenças cardiovasculares e de alguns tipos de cancro.

■ **Pratique uma alimentação rica em sabores e aromas e pobre em gordura.**

Evite os fritos. Poupe no sal e abuse na simplicidade e na variedade das suas refeições. Use a sua imaginação!

A alimentação mediterrânea baseia-se na variedade e na abundância de alimentos de origem vegetal e na moderação de alimentos de origem animal. Privilegia também a ingestão de produtos alimentares locais, frescos e sazonais.

Redescubra as nossas tradições alimentares e pratique um estilo de vida saudável, faça refeições em família e seja ativo.