



ASSOCIAÇÃO  
PORTUGUESA  
DE NUTRIÇÃO



# Dieta Mediterrânea

O benefício da  
complementaridade



geral@apn.org.pt | [apn.org.pt](http://apn.org.pt)



# Dieta Mediterrânica

A Dieta Mediterrânica demonstra o benefício da complementaridade e a necessidade do equilíbrio de todas as suas componentes: a alimentação, a convivialidade, a produção sustentável e o estilo de vida ativo, afigurando-se assim como uma solução para muitos dos problemas que enfrentamos na atualidade, como as alterações climáticas, o enfraquecimento das relações humanas e a diminuição da qualidade de vida.

O início da abordagem à Dieta Mediterrânica data dos anos 50/60, contudo, os aspetos que caracterizam esta Dieta são ancestrais, estimando-se que tenham surgido há **mais de 8500 anos**, período em que o clima estabilizou na região do Mediterrâneo.

O estudo dos Sete Países, realizado por Ancel Keys, foi um dos pioneiros na análise das características da dieta das populações da Grécia, Itália, França e Espanha, tendo sido publicado em 1975 no livro *"How to eat well and stay well. The Mediterranean way"*. É neste livro que surge, pela primeira vez, a expressão **"Dieta Mediterrânica"**.

Em 2010, a Dieta Mediterrânica foi reconhecida pela UNESCO como **Património Cultural Imaterial da Humanidade**. Esta distinção reconhece "um conjunto de competências, conhecimentos, práticas e tradições que vão desde a paisagem até à mesa, incluindo as colheitas, pesca, conservação, transformação, preparação e, em particular, consumo de alimentos". (UNESCO, 2010)

A inscrição inicial resultou de uma candidatura conjunta de alguns países mediterrânicos, nomeadamente Grécia, Itália, Marrocos e Espanha. Em **2013**, juntaram-se a estes, numa nova candidatura, **Portugal**, Chipre e Croácia, tendo obtido novamente o reconhecimento da UNESCO. **Tavira** é a comunidade representativa de Portugal na inscrição da Dieta Mediterrânica como Património Cultural Imaterial da Humanidade.

# Cultura

Artesanato (Consumo alimentar, Preservação, Transportes); Canto; Colheitas; Conhecimentos; Culinária; Gastronomia; Habilidades; Património; Pecuária; Pesca; Poesia; Processamento alimentar (p.e. conservação); Rituais religiosos e pagãos; Símbolos; Tradição

## Alimentação

Comensalidade; Compostos químicos dos alimentos; Conservação (salga, secagem, pickles); Culinária simples; Frugalidade; Modelo essencialmente vegetariano (com destaque para os cereais, leguminosas, produtos hortícolas, fruta, ervas aromáticas e frutos oleaginosos e sementes); Papel central da água na alimentação e na culinária; Produção local; Sazonalidade; Transformação; Trilogia pão-vinho-azeite



## Convivialidade

As refeições representam um momento de partilha, reunião e convívio com família e amigos à volta da mesa.

**Culinária Mediterrânica:**  
Pratos frugais e simples, preparados de panela que têm uma base aquosa.  
Ex.: caldeiradas, açordas, ensopados, estufados, sopas.

Comunidade; Comer em conjunto; Família; Festivais e celebrações; Partilha de saber, sabor e de tradições; Trocas sociais e de comunicação

## Dieta Mediterrânica

## Produção Alimentar Sustentável

Promoção de métodos de produção sustentáveis, pela sua base numa cultura de proximidade, na agricultura e criação de animais de forma caseira, que minimiza a necessidade de processamento e o gasto de recursos, nomeadamente os hídricos.

Agricultura (Biodiversidade, Produção de espécies adaptadas aos ecossistemas locais, Produção local, Produção sustentável, Produção tradicional); Pesca; Pecuária

## Estilo de Vida

Respeito pelo ritmo natural do corpo e da natureza, alternando os períodos de vigília e atividade com períodos de descanso ao longo do dia. A sesta à tarde era um hábito das populações do Mediterrâneo, que possibilita descanso e relaxamento, e que nos dias de hoje se encontra cada vez mais em desuso.

Atividade física; Descanso; Modo de viver mediterrânico; Preocupação com produção sustentável, produtos frescos e locais e sazonalidade; Proteção e usufruto da paisagem mediterrânica; Respeito e a comunhão com a natureza; Valores (Criatividade; Diálogo intercultural; Hospitalidade; Partilha; Respeito pela diversidade; Vizinhança)

### COM IMPACTO EM:

#### Ambiente

Clima; Flora;  
Sustentabilidade alimentar

#### Economia

Economia circular; Mercados;  
Trocas, acordos e respeito mútuo

#### Saúde

Nutrição; Padrão alimentar  
promotor de saúde

#### Turismo

Agroturismo; Hospitalidade;  
Restauração

## Ficha Técnica

### Título:

Dieta Mediterrânica, o benefício da complementaridade

### Coordenação e Edição:

Associação Portuguesa de Nutrição

### Design Gráfico:

Cooperativa 31

### Data de Publicação:

maio 2023

### Apoio à produção:



Consulte mais informação e bibliografia complementar no e-book “Dieta Mediterrânica, o benefício da complementaridade”.

