

Dieta Mediterrânica

um padrão de alimentação saudável



Associação Portuguesa
dos Nutricionistas

O que é a Dieta Mediterrânica...

A Dieta Mediterrânica teve a sua origem nos países banhados pelo Mar Mediterrâneo ou que por ele são influenciados .

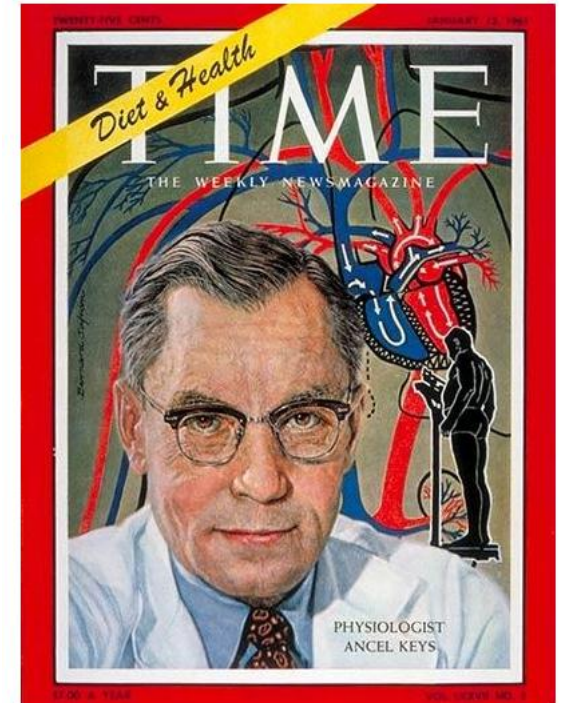
Este padrão alimentar começou a ser descrito nos anos 50 e 60 do Século XX , sobretudo à luz do que se praticava em Creta, em outras regiões da Grécia e no sul de Itália.

A palavra “dieta” deriva do termo grego “*diaita*” que significa estilo de vida equilibrado. A Dieta Mediterrânica é precisamente isso: um estilo de vida marcado pela diversidade e conjugado com as características seguintes:

- consumo elevado de alimentos de origem vegetal (cereais pouco refinados, produtos hortícolas, fruta, leguminosas secas e frescas e frutos secos e oleoginosos);
- consumo de produtos frescos , pouco processados e locais, respeitando a sua sazonalidade;
- utilização do azeite como principal gordura para cozinhar ou temperar alimentos;
- consumo baixo a moderado de lacticínios;
- consumo frequente de pescado e baixo e pouco frequente de carnes vermelhas;
- consumo de água como a bebida de eleição e baixo e moderado consumo de vinho a acompanhar as refeições principais;
- realização de confecções culinárias simples e com os ingredientes nas proporções certas;
- prática de actividade física diária;
- fazer as refeições em família ou entre amigos, promovendo a convivência entre as pessoas à mesa.

Ancel Keys foi o investigador americano responsável pela divulgação da Dieta Mediterrânica, após realização de um estudo em diversos países do Mediterrâneo nos anos 50 (século XX), onde verificou que o aumento do aparecimento de doença coronária estava relacionado com um aumento do consumo de gorduras, sobretudo de gorduras saturadas.

A excepção verificou-se na bacia do Mediterrâneo onde, apesar do consumo elevado de gordura, o surgimento de enfartes do miocárdio era menor. Esta relação despertou o interesse do investigador, tendo concluído que se deveria ao facto de o tipo de alimentação e, entre outros aspectos, a gordura consumida nestes países ser o azeite.



Ancel Keys, Time magazine, Janeiro, 1961

Desde então,

a **DIETA MEDITERRÂNICA**

tem vindo a ser bastante **estudada**

nas últimas décadas.



Diversos estudos científicos sugerem que este tipo de dieta se associa a uma maior longevidade e diminuição de risco de desenvolvimento de diversas doenças, sendo considerada uma das dietas mais saudáveis do mundo. Apesar de ainda não totalmente provadas, apresentam-se de seguida, algumas evidencias nesse sentido:

Veja o que nos diz a evidência científica...



Sabia que...

... a adesão à Dieta Mediterrânica é associada a uma melhor **qualidade de vida** em termos de saúde, sobretudo ao nível da saúde mental?

Fonte: Bonaccio M, Di Castelnuovo A, Bonanni A, Costanzo S, De Lucia F, Pounis G, Zito F, Donati MB, de Gaetano G, Iacoviello L; Moli-sani project Investigators. Adherence to a Mediterranean diet is associated with a better health-related quality of life: a possible role of high dietary antioxidant content. *BMJ Open*. 2013 Aug 13;3(8)

... os alimentos tradicionais da Dieta Mediterrânica e o seu conceito apresentam-se como um excelente modelo de **sustentabilidade** para a região mediterrânica?

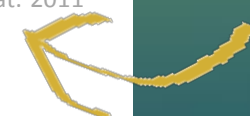
Fonte: Medina FX. Food consumption and civil society: Mediterranean diet as a sustainable resource for the Mediterranean area. *Public Health Nutr*. 2011 Dec;14(12A):2346-9

... as intervenções na população no âmbito da Dieta Mediterrânica podem funcionar como estratégias efectivas em termos de **redução de custos**, uma vez que ajudam na protecção contra diversos problemas de saúde?

Fonte: Piscopo S. The Mediterranean diet as a nutrition education, health promotion and disease prevention tool. *Public Health Nutr*. 2009 Sep;12(9A):1648-55

... a adesão à Dieta Mediterrânica poderá resultar numa **redução** considerável da **mortalidade**, sobretudo ao nível das doenças cardiovasculares e acidente vascular cerebral, aparecimento ou incidência de cancro, e incidência de doença de Parkinson' e doença de Alzheimer?

Fonte: Demarin V, Lisak M, Morović S. Mediterranean diet in healthy lifestyle and prevention of stroke. *Acta Clin Croat*. 2011 Mar;50(1):67-77



O que nos diz a

evidência científica?

Sabia que...

... o consumo regular de cereais integrais pode contribuir para a redução de factores de risco relacionados com as **doenças crónicas não transmissíveis**?

Fonte: Gil A, Ortega RM, Maldonado J. Wholegrain cereals and bread: a duet of the Mediterranean diet for the prevention of chronic diseases. Public Health Nutr. 2011 Dec;14(12A):2316-22

... a adesão à Dieta Mediterrânica é associada a uma menor **adiposidade** total e local?

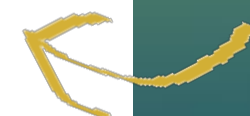
Fonte: Boghossian NS, Yeung EH, Mumford SL, Zhang C, Gaskins AJ, Wactawski-Wende J, Schisterman EF; BioCycle Study Group. Adherence to the Mediterranean diet and body fat distribution in reproductive aged women. Eur J Clin Nutr. 2013 Mar;67(3):289-94

... a prática de um padrão alimentar mediterrânico, rico em azeite, pode influenciar beneficemente doenças como a **Obesidade, Síndrome Metabólica e Diabetes Mellitus**?

Fonte: Pérez-Martínez P, García-Ríos A, Delgado-Lista J, Pérez-Jiménez F, López-Miranda J. Mediterranean diet rich in olive oil and obesity, metabolic syndrome and diabetes mellitus. Curr Pharm Des. 2011;17(8):769-77

... um tratamento comportamental baseado em padrões mediterrânicos promove a **perda de peso e a manutenção de um peso saudável**, prevenindo ou tratando assim a Obesidade?

Fonte: Garaulet M, Pérez de Heredia F. Behavioural therapy in the treatment of obesity (II): role of the Mediterranean diet. Nutr Hosp. 2010 Jan-Feb;25(1):9-17



O que nos diz a

evidência científica?

Sabia que...

... a adesão à Dieta Mediterrânica está relacionada com uma protecção consistente contra as **doenças degenerativas crónicas**?

Fonte: Sofi F, Abbate R, Gensini GF, Casini A. Accruing evidence on benefits of adherence to the Mediterranean diet on health: an updated systematic review and meta-analysis. Am J Clin Nutr. 2010 Nov;92(5):1189-96

... a adesão à Dieta Mediterrânica poderá estar relacionada com uma redução do risco de **défice cognitivo e demência**?

Fonte: Féart C, Samieri C, Allès B, Barberger-Gateau P. Potential benefits of adherence to the Mediterranean diet on cognitive health. Proc Nutr Soc. 2013 Feb;72(1):140-52

... A Dieta Mediterrânica é efectiva na redução de **aterosclerose/trombose** e do risco de complicações coronárias fatais, funcionando como um importante meio de prevenção?

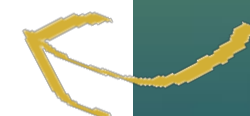
Fonte: de Lorgeril M, Salen P. Mediterranean diet in secondary prevention of CHD. Public Health Nutr. 2011 Dec;14(12A):2333-7

... o consumo de azeite extra virgem em quantidades moderadas poderá ser uma escolha saudável e favorecer a diminuição do risco da **cancro da mama**?

Fonte: Escrich E, Moral R, Solanas M. Olive oil, an essential component of the Mediterranean diet, and breast cancer. Public Health Nutr. 2011 Dec;14(12A):2323-32

O que nos diz a

evidência científica?



Sabia que...

... é associada a uma diminuição do risco de **hiperuricemia**?

Fonte: Guasch-Ferré M, Bulló M, Babio N, Martínez-González MA, Estruch R, Covas MI, Wärnberg J, Arós F, Lapetra J, Serra-Majem L, Basora J, Salas-Salvadó J. Mediterranean Diet and Risk of Hyperuricemia in Elderly Participants at High Cardiovascular Risk. J Gerontol A Biol Sci Med Sci. 2013 Apr 17

... a Dieta Mediterrânica poderá reduzir a dor, rigidez e actividade da doença em doentes com **artrite inflamatória**?

Fonte: Sales C, Oliviero F, Spinella P. The mediterranean diet model in inflammatory rheumatic diseases. Reumatismo. 2009 Jan-Mar;61(1):10-4

... numa fase precoce da vida poderá proteger contra o desenvolvimento de **asma e atopia** nas crianças?

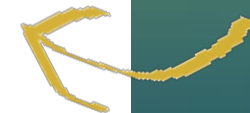
Fonte: Chatzi L, Kogevinas M. Prenatal and childhood Mediterranean diet and the development of asthma and allergies in children. Public Health Nutr. 2009 Sep;12(9A):1629-34

... pode ter um **efeito protector** sobre o organismo de fumadores activos e passivos?

Fonte: Vardavas CI, Flouris AD, Tsatsakis A, Kafatos AG, Saris WH. Does adherence to the Mediterranean diet have a protective effect against active and passive smoking?. Public Health. 2011 Mar;125(3):121-8

O que nos diz a

evidência científica?





O reconhecimento da **Dieta Mediterrânica**
em Portugal, Espanha, Marrocos, Itália, Grécia, Chipre e Croácia, pela UNESCO
como **Património Cultural Imaterial da Humanidade**,
desde 4 de Dezembro de 2013 reforça,
juntamente com a evidência científica já existente, que se trata de um
modelo cultural, histórico e de saúde

Este padrão alimentar é visto como **o mais saudável e mais sustentável no mundo**
sendo fundamental no campo da saúde pública e nutrição de forma global, mas em especial
na zona mediterrânica.

Esta herança cultural deve ser preservada e promovida em diferentes áreas:
cultura e turismo, saúde pública, agricultura, política e desenvolvimento económico

A **Dieta Mediterrânica** constitui uma **ferramenta de educação alimentar** para o público em geral e para a comunidade científica.

Fonte: Manios Y, Detopoulou V, Visioli F, Galli C. Mediterranean diet as a nutrition education and dietary guide: misconceptions and the neglected role of locally consumed foods and wild green plants. Forum Nutr. 2006;59:154-70

Será importante conhecer os seus princípios para melhor interiorizar os seus conceitos.

A pirâmide da Dieta Mediterrânica funciona como um bom guia para a promoção de estilos de vida saudáveis, onde se privilegia o consumo de alimentos de diversos grupos, dando especial importância às proporções e frequência de ingestão.

Este guia transmite orientações para a população adulta saudável, devendo ser adaptada às necessidades específicas das crianças, grávidas e outras condições de saúde.

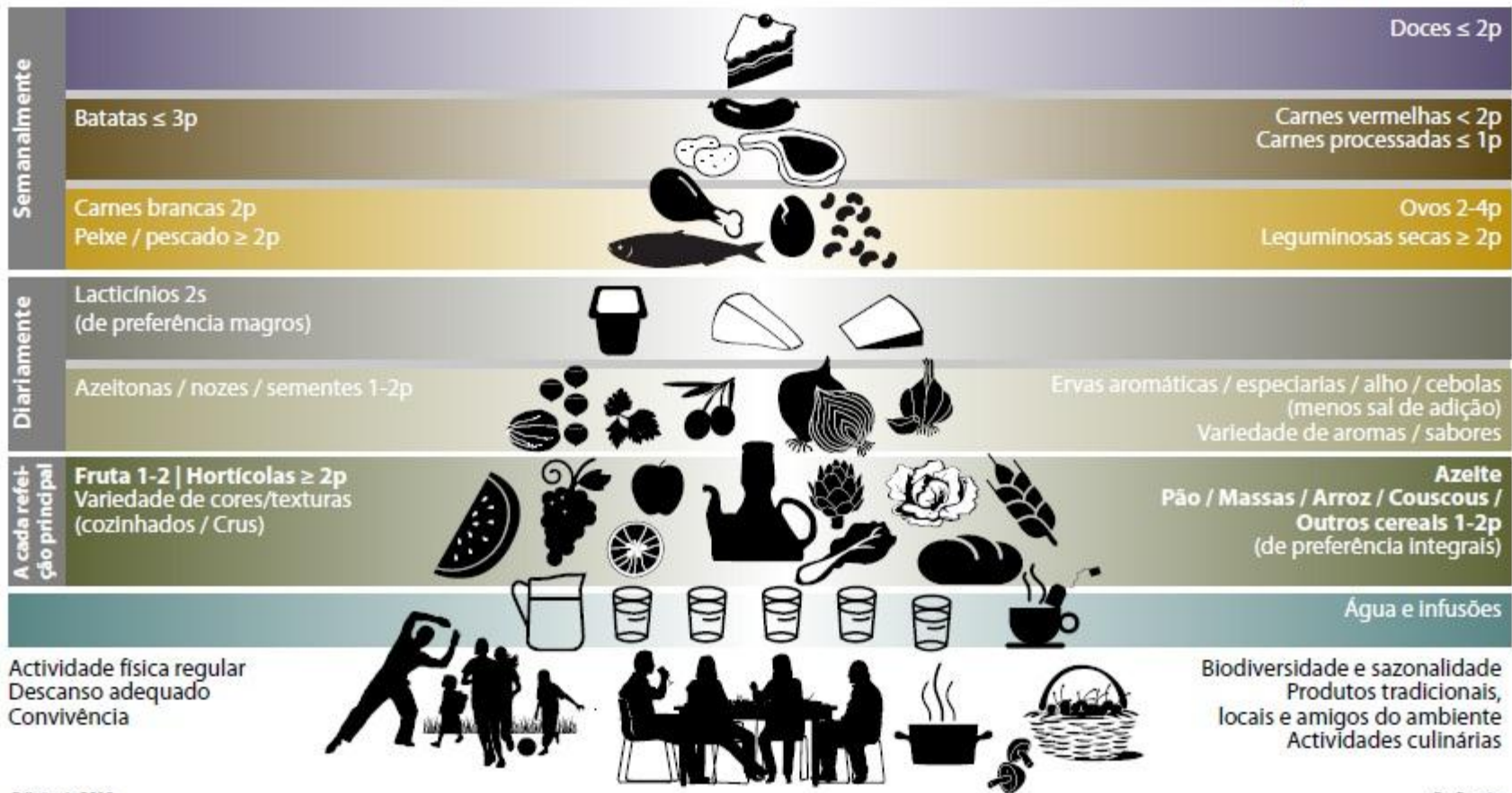
A Pirâmide da Dieta Mediterrânica: um estilo de vida para os dias de hoje

Recomendações para a população adulta

Porções de alimentos baseadas na frugalidade e nos hábitos locais



Vinho em moderação e de acordo com as crenças sociais



© 2010 Fundación Dieta Mediterránea
O uso e promoção desta pirâmide é recomendado sem qualquer restrição

Edição de 2010

P= Porção



Em Portugal, é utilizada a **Roda dos Alimentos** como Guia alimentar para uma alimentação saudável.

Este Guia apresenta já incorporados diversos **princípios da Dieta Mediterrânica**, não só ao nível das recomendações alimentares como das porções a consumir.

A Roda dos Alimentos é única, pois ao contrário da pirâmide, possui uma forma circular que sugere um prato e as refeições à mesa e em grupo, típicas da cultura mediterrânica.



Porções de alimentos baseadas na frugalidade e nos hábitos locais



Vinho em moderação e de acordo com as crenças sociais



A pirâmide da Dieta Mediterrânea assenta nos princípios de um estilo de vida saudável, em que se privilegia a actividade física diária, a convivialidade, a utilização de alimentos tradicionais e da época, confeccionados através de práticas culinárias simples e frugais, assentando assim numa base de sustentabilidade.

As orientações alimentares presentes nesta pirâmide dividem-se segundo a frequência diária, semanal ou ocasional .

Na base da pirâmide aparecem os alimentos de origem vegetal, que fornecem um conjunto alargado de nutrientes que ajudam a regular e proteger o organismo, proporcionando um bem-estar geral.

Nos patamares superiores concentram-se os alimentos que devem ser consumidos em menor quantidade e frequência, existindo mesmo os alimentos que devem apenas aparecer na alimentação de forma ocasional ou em festividades.

Vamos ver a mensagem de cada grupo...



no longo do dia

Águas, infusões, caldos

A **água** deve ser a **bebida** diária de **eleição**!

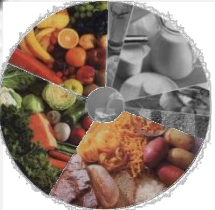
Diariamente devem ser consumidos 1,5 a 2l de água (cerca de 8 copos).

A hidratação é fundamental para a manutenção do equilíbrio do organismo.

As infusões (tília, cidreira, limão, camomila, limonete, etc), sem adição de açúcar, ou os caldos (sem gordura ou sal) são também boas formas de complementar a quantidade de água a ingerir por dia.

Mas atenção: as quantidades de água necessárias por dia poderão variar consoante a idade, género, actividade física, condições ambientais ou condições pessoais.





a cada refeição principal

15

Ao pequeno-almoço, almoço e jantar deve existir:

Cereais

Ex: pão de mistura ou integral, massas de trigo duro, arroz, couscous, milho e outros cereais .

Devem ser a principal fonte de energia durante o dia. Deve ser dada preferência a cereais integrais ou pouco refinados, uma vez que têm maior quantidade de fibra e de vitaminas (sobretudo do complexo B) e minerais presentes na casca removida durante o processamento do cereal.

Produtos Hortícolas e Fruta

Fornecem um elevado conjunto de vitaminas, minerais, fibra e água fundamentais ao funcionamento do organismo.

De forma a ser consumida a quantidade diária necessária de vitaminas e minerais, aconselha-se o consumo diário de sopa e, pelo menos, uma porção dos produtos hortícolas em cru.

O número de porções de produtos hortícolas e fruta a consumir por dia deverá ser 5.

A fruta deve ser eleita a sobremesa mais frequente.

Devem ser privilegiados os alimentos da época, pois têm maior riqueza nutricional, sabor e aroma.



a cada refeição principal

16

Azeite

Encontra-se no centro da pirâmide, devendo ser a principal fonte de gordura, pela sua elevada qualidade nutricional, uma vez que é composta por ácidos gordos moinsaturados, vitamina E e β carotenos, o que lhe confere propriedades cardio-protectoras.

Resiste a temperaturas elevadas de aquecimento, pelo que deve ser a gordura eleita para os cozinhados e para os temperos.



Especiarias, ervas aromáticas, alho, cebola

Permitem conferir sabor e aroma aos pratos, sendo que, para além das suas propriedades nutricionais interessantes, permitem reduzir a quantidade de sal adicionada à confecções culinárias.

Azeitonas, frutos secos e gordos e sementes

Fornecem um tipo de gordura saudável, para além de proteínas, vitaminas, minerais e fibra. São assim considerados um snack interessante para complementar uma merenda da manhã ou da tarde.



Lacticínios

Fornecem proteínas de elevada qualidade e vitaminas e minerais fundamentais para o organismo, como o caso do cálcio e do fósforo, essenciais para a saúde óssea. Deve ser dada preferência aos produtos lácteos de baixo teor de gordura, de forma a reduzir a fonte de gordura de origem animal.

Recomenda-se o consumo de lacticínios duas vezes por dia.

semanalmente



Peixe, carnes brancas e ovos

A proteína de origem animal não deve corresponder à maior percentagem no prato, mas sim numa quantidade mais reduzida.

O peixe deve ser consumido em maior frequência durante a semana, comparativamente à carne ou aos ovos, aparecendo, pelo menos, duas vezes por semana.

Leguminosas

As leguminosas (ex: feijão, grão, lentilhas, ervilhas) são também bons fornecedores de fibra, vitaminas e minerais. Em conjunto com os cereais são também uma boa fonte de proteínas de origem vegetal, pelo que poderão complementar uma refeição principal.



Carnes vermelhas, carnes processadas

Tendo em conta a elevada quantidade de gordura de origem animal que possuem devem ser consumidas em pequena quantidade e frequência, dando preferência a partes mais magras das carnes de porco, bovino, ovino e caprino ou dos seus derivados processados (fiambre, chouriços, salpicão). As carnes vermelhas não devem aparecer mais do que duas vezes por semana e as carnes processadas não mais do que uma vez por semana.

Batatas

Poderão aparecer três ou menos vezes por semana, dando-se assim preferência aos cereais como principal acompanhamento da fonte da proteína (peixe, carne, ovo ou leguminosa).




Doces \leq 2 porções

Doces

No topo da pirâmide encontram-se os doces, normalmente ricos em gordura e em açúcar. Os bolos, as guloseimas, as bebidas açucaradas e o açúcar simples devem assim ser deixados apenas para ocasiões especiais e consumidos em quantidades pequenas.

A par das recomendações de proporção e frequência de consumo de alimentos, a **Dieta Mediterrânea** traz também um conjunto de **elementos culturais e de estilo de vida**, de forma a ter hábitos de vida saudáveis:



socializa
cozinhar
moderação
descanso **sazonalidade**
biodiversidade **ecologia**
tradicional
actividade física
convivialidade

10 princípios da Dieta Mediterrânea 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 oleaginosos



Consumo de produtos vegetais produzidos localmente, frescos e da época



Consumo de azeite como principal fonte de gordura



Consumo moderado de lacticínios



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

Dieta Mediterrânea em Portugal



Portugal tem toda a potencialidade para ter um padrão alimentar mediterrânico...

Pela sua geografia e clima, de norte a sul do país, produz-se ou acede-se aos alimentos que constituem este tipo de alimentação.

Assim, é possível também preservar os princípios da sazonalidade e tradicionalidade dos alimentos, característicos da Dieta Mediterrânica.

Fonte: Durão, C. R., Oliveira, J. F. S., & de Almeida, M. D. V. (2008). Portugal e o Padrão Alimentar Mediterrânico. Revista de Alimentação Humana, 14(3), 115-128.

Dieta Mediterrânica em Portugal



Nas últimas décadas assistiu-se a diversas alterações nos hábitos alimentares da população europeia, especialmente na zona mediterrânica, verificando-se uma diminuição do consumo de alimentos tradicionais da Dieta Mediterrânica.

Fonte: Daniela Vareiro et al. Availability of Mediterranean and non-Mediterranean foods during the last four decades: comparison of several geographical areas. *Public Health Nutrition*. 2009, 12(9A), 1667-1675



Em 2007 verificava-se uma diminuição da adesão das famílias portuguesas ao padrão alimentar mediterrânico, acompanhado de uma redução da qualidade alimentar. A urbanização e o tipo de região do país onde vivem revela ter influência nestes hábitos, pelo que é fundamental considerar estratégias de intervenção nutricional adaptada às diferentes regiões do país.

Fonte: Sara Rodrigues et al. Portuguese household's diet quality (adherence to Mediterranean food pattern and compliance with WHO population dietary goals): trends, regional disparities and socioeconomic determinants. *European Journal of Clinical Nutrition*. 2007 a, 1-10



Um estudo recente demonstrou que 52,5% de jovens algarvios entre os 11 e os 16 anos apresentaram alta adesão ao padrão alimentar mediterrânico, enquanto que 42,0% apresentaram nível de adesão intermédia e os restantes nível de adesão baixo.

Fonte: Maria Palma Mateus. Adesão ao padrão alimentar mediterrânico em jovens no Algarve. Tese de Doutoramento. Porto, FCNAUP. 2012
Disponível em: http://sigarra.up.pt/fcnaup/en/publs_pesquisa.FormView?p_id=11636

Dieta Mediterrânica em Portugal

A promoção da Dieta Mediterrânica nas escolas portuguesas pode ser uma excelente forma de promover uma alimentação adequada, quer do ponto de vista nutricional, quer do conhecimento da produção alimentar de proximidade e sazonal, dos conceitos de sustentabilidade ambiental, social e da protecção dos valores culturais.

Através da disponibilização de refeições escolares que estejam em sintonia com a mensagem nutricional passada nas aulas;

Formando toda a comunidade escolar (professores e funcionários) e criando oportunidades de aprendizagem nesta área;

Recolhendo receitas tradicionais no seio da família e junto dos mais idosos ou na comunidade, de modo a perpetuar a cultura gastronómica;

Envolvendo as escolas e as famílias através da aquisição de produtos locais e a produtores locais;

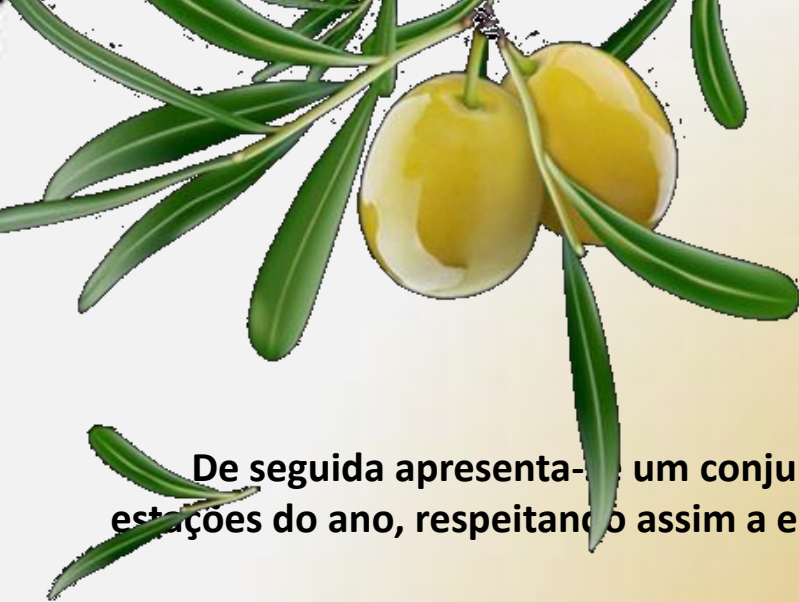
Criando hortas e pomares pedagógicos de modo a familiarizar os alunos com a produção e os ciclos da natureza;

as **técnicas culinárias** utilizadas na **Dieta Mediterrânica** são simples, utilizando os alimentos nas quantidades necessárias, para quem os irá consumir, e respeitando a sazonalidade dos alimentos.

pratos simples, coloridos e saborosos

na base estão as sopas, os ensopados, as caldeiradas e os cozidos,

onde são adicionados produtos hortícolas e leguminosas, com pouca quantidade de carne ou peixe, temperados com azeite e condimentados com ervas aromáticas.



De seguida apresenta-se um conjunto de receitas divididas pelas estações do ano, respeitando assim a escolha de alimentos da época.

As receitas da autoria do



extraídas do livro

Sabores Mediterrânicos – ideias que sabem bem e fazem bem,
respeitam os critérios da Dieta Mediterrânica

outono

inverno

primavera

verão



No **Outono** as folhas das árvores substituem o verde por cores quentes, como os amarelos e os vermelhos, em contraste com a temperatura, que desce.

Nesta estação são alimentos característicos o dióspiro, a romã, a laranja, a tangerina, a maçã ou produtos hortícolas como a abóbora, a acelga, o agrião, o aipo, a couve lombarda, a couve portuguesa, os grelos, as nabiças, os nabos, os rabanetes, os espinafres ou a rúcula.

No sector dos peixes e mariscos , é tempo do carapau, da dourada, do robalo, do polvo e das amêijoas, do berbigão ou do mexilhão.

Tostas Mediterrânicas



10min.



15min.



Fácil



4 Pessoas



pingo doce
só se bem pagar lá, não

Composição nutricional (por pessoa)

Energia: 223kcal | Proteínas: 5g | Hidratos de carbono: 35g | Lípidos: 8g | Fibra: 3g

Fonte: <http://www.pingodoce.pt/pt/receitas/receitas/>

Tostas Mediterrânicas

Ingredientes

100g tomate
cereja pequeno
1 dente de alho
1 cebola roxa
média
1 pimento
vermelho
pequeno
½ curgete
½ pepino
2 ½ colher de
sopa de azeite
1 colher de
sobremesa de
vinagre de vinho
branco
3 a 4 folhas de
manjeriço
q.b. pimenta
preta
4 (50g cada)
fatias finas de
pão salio

Confecção

Lave o tomate cereja, corte-os em quartos e coloque numa tigela. Descasque o alho e a cebola, pique-os finamente e junte-os ao tomate cereja.

Lave o pimento, limpe-o de sementes e películas brancas, corte-o em dados pequenos e deite na tigela. Lave a curgete e o pepino e tire a maior parte da casca ao pepino.

Pique a curgete e o pepino em dados pequenos e deite-os na tigela. Tempere com sal e regue com o azeite e o vinagre. Perfume com as folhas de manjeriço grosseiramente picadas e pimenta preta moída na altura.

Misture tudo muito bem. Torre levemente as fatias de pão na torradeira.

Finalização

Coloque-as nos pratos de serviço e por cima distribua a salada preparada.

Douradas com alecrim em papelotes



15min.



30min.



Médio



4 Pessoas



pingo doce
sabe bem porque faz melhor

Composição nutricional (por pessoa)

Energia: 452kcal | Proteínas: 28g | Hidratos de carbono: 37g | Lípidos: 23g | Fibra: 4g

Fonte: <http://www.pingodoce.pt/pt/receitas/receitas/>



Douradas com alecrim em papelotes

Ingredientes

400g **batatinhas novas** (pequenas)
 q.b. água
 2 (500g cada) **douradas pequenas**
 3 + 1 colher de sopa de **azeite**
 1 colher de sopa de **folhas de alecrim** picadas
 1 colher de chá de **sal**
 2 **tomates** chucha maduros
 2 dentes **alho**
 150g **mistura ibérica de saladas**
 1 **cebola roxa**
 1 colher de sobremesa de **vinagre balsâmico**

Confecção

Ligue o forno para os 200 ° C.

Coloque as batatas num tacho, cubra com água e leve ao lume. Tempere com sal e deixe ferver cerca de 15 minutos ou até as batatas estarem tenras.

Ao mesmo tempo prepare as douradinhas. Corte 4 quadrados de folha de alumínio.

Lave muito bem as douradas e enxugue-as com papel de cozinha por dentro e por fora.

Faça um golpe no lombo de cada lado com uma faca bem afiada e coloque-as sobre as

folhas de papel de alumínio. Misture o azeite com as folhas de alecrim muito bem

picadas e o sal e barre as douradas de ambos os lados e por dentro com a mistura de

azeite e alecrim (reserve o que sobrar). Lave o tomate, corte-o em rodela finas e

espalhe-as sobre as douradas. Embrulhe bem as douradas na folha de alumínio e leve ao

forno num tabuleiro. Deixe cozinhar durante cerca de 20 a 25 minutos.

Entretanto escorra as batatas. Esborrache os dentes de alho e leve-os ao lume no

mesmo tacho onde cozeu as batatas com a mistura de azeite e alecrim que sobrou. Deixe

aquecer bem, volte a introduzir as batatas e aloure-as de todos os lados mexendo de vez

em quando.

Finalização

Sirva as douradas com as batatas salteadas e a acompanhe com a mistura ibérica de

alfaces misturada com a cebola roxas, previamente descascadas e cortadas em gomos.

Tempere com o restante azeite e o vinagre balsâmico.

Caçarola de Coelho com Feijão Branco e Tomilho



15min.



45min.



Fácil



4 Pessoas



Composição nutricional (por pessoa)
Energia: 400kcal | Proteínas: 37g | Hidratos de carbono: 30g | Lípidos: 14g | Fibra: 12g

Fonte: <http://www.pingodoce.pt/pt/receitas/receitas/>



Ingredientes

800g coelho limpo,
sem cabeça
2 dentes de alho
2 colheres sopa
azeite
1 cebola pequena
200g cogumelos
pleurothus
200g cogumelos
portobello
1 tomate médio
maduro
200g feijão branco
seco
1 colher de chá de
sal
½ colher de café de
pimenta
½ raminho Tomilho

Marinada

1 colher de sopa
de azeite
1dl vinho tinto
2 dentes de alho
esborrachados
com pele
1 colher de chá de
Sal
1 a 2 folhas de
louro
½ raminho tomilho

Caçarola de Coelho com Feijão Branco e Tomilho

Confecção

Corte o coelho em peças uniformes (não muito pequenas), lave com um pouco de vinho tinto e deixe-o a marinar com 3 horas de antecedência. Aloure os alho esborrachados em azeite.

Junte o coelho escorrida da marinada e deixe alourar. Adicione a cebola picada e refresque com metade da marinada. Deixe cozinhar em lume brando.

Se necessário adicione um pouco de água. Junte os cogumelos lavados e cortados grosseiramente, assim como o tomate limpo de sementes. Adicione o feijão cozido e tempere com sal e pimenta preta.

Finalização

Adicione o tomilho em pequenos ramos e envolva com cuidado.

Dióspiros com Nozes



10min.



0min.



Fácil



4 Pessoas



pingo doce
sabe bem pagar lá, não sabe?

Composição nutricional (por pessoa)

Energia: 121kcal | Proteínas: 2g | Hidratos de carbono: 25g | Lípidos: 2g | Fibra: 3g

Fonte: <http://www.pingodoce.pt/pt/receitas/receitas/>

Dióspiros com Nozes

Ingredientes

4 dióspiros
2 nozes picadas
q.b. canela em pó

Confecção

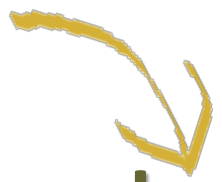
Lave os dióspiros. Pele-os cuidadosamente
Polvilhe com as nozes picadas e com canela, a gosto.

outono

inverno

primavera

verão



No **Inverno** impera o frio, com menor quantidade de raios de sol.

Vários dos alimentos característicos do Outono estão presentes também no Inverno, para além daqueles que prevalecem todo o ano, de que são exemplo o ananás dos Açores, a banana da Madeira, o limão, a cenoura ou a cebola.

Esta é ainda a estação típica de peixes como a corvina, o robalo, a lampreia, ou a cavala já no fim do Inverno, ou de mariscos como a amêijoia ou o berbigão.

Sopa de feijão-frade com Agrião



15min.



30min.



Fácil



8 Pessoas



Composição nutricional (por pessoa)
Energia: 103kcal | Proteínas: 5g | Hidratos de carbono: 8g | Lípidos: 6g | Fibra: 5g

Fonte: <http://www.pingodoce.pt/pt/receitas/receitas/>



Sopa de Feijão-frade com Agrião

Ingredientes

3 dentes alho
1 cebola média
1 nabo pequeno
1 curgete média
1L água
4 colheres de sopa
de azeite virgem
300g agrião
1 frasco de 400g
feijão-frade cozido
q.b. sal

Confecção

Descasque os dentes de alho e a cebola, corte-os em pedaços e deite-os numa panela. Junto o azeite, tape e leve a cozinhar sobre lume brando. Descasque o nabo, corte-o em cubos pequenos, junte-o à cebola e volte a tapar a panela. Escolha um punhado de folhas de agrião e ponha-as de parte. Deite os pés e as restantes folhas de agrião na panela e junte a courgette, cortada em pedaços pequenos com pele. Adicione metade do frasco de feijão-frade e a água a ferver. Tape a panela e deixe ferver cerca de 20 minutos ou até os legumes estarem macios. Triture os legumes com a varinha mágica até obter um puré. Tempere com uma pitada de sal e adicione o feijão reservado e as folhas de agrião. Deixe ferver mais 10 minutos em lume brando com a panela destapada.

Bacalhau com Vinho do Porto



20min.



30min.



Fácil



4 Pessoas



pingo doce
sabe bem porque faz.

Composição nutricional (por pessoa)

Energia: 480kcal | Proteínas: 26g | Hidratos de carbono: 42g | Lípidos: 24g | Fibra: 6g

Fonte: <http://www.pingodoce.pt/pt/receitas/receitas/>



Bacalhau com Vinho do Porto

Ingredientes

3 cebolas em rodela finas
6 dentes alho
3 colheres de sopa de azeite
350g juliana de lombarda e cenoura
30g sultanas ou passas sem grainha
0,3dl vinho do Porto
q.b. sal
q.b. pimenta
1 colher de sobremesa de pimentão doce
400g bacalhau demolhado
400g batatas em cubos
q.b. óleo
30g amêndoa laminada levemente torrada

Confecção

Coloque as sultanas de molho no Vinho do Porto. Aqueça o azeite num tacho, junte os alhos e as cebolas. Adicione a juliana de lombarda e cenoura e deixe cozinhar até a couve amolecer.

Junte as passas e o vinho do Porto e tempere com sal, pimenta e colorau. Tape e deixe ferver suavemente durante 10 minutos. Adicione o bacalhau demolhado, volte a tapar e deixe ferver mais 6 a 8 minutos. Frite um punhado de batatas de cada vez até estarem douradas. Escorra-as sobre papel absorvente.

Finalização

Na altura de servir, polvilhe o bacalhau com amêndoa laminada levemente torrada e acompanhe com as batatas e os legumes.

Peru Enrolado com Pasta de Azeitona e Ameixas Pretas

43
inverno



pingo doce
sabe bem pagar ao produtor

Composição nutricional (por pessoa)

Energia: 433kcal | Proteínas: 30g | Hidratos de carbono: 44g | Lípidos: 17g | Fibra: 4g

Fonte: <http://www.pingodoce.pt/pt/receitas/receitas/>



Peru Enrolado com Pasta de Azeitona e Ameixas Pretas

Ingredientes

4 (400g) bifes de peito de peru
 100g beringela
 2 curgetes
 200g tomate
 200g abóbora
 4 dentes alho
 1 colher de sobremesa de colorau
 1 colher de sobremesa de sal
 1 colher de sobremesa de pimenta
 1 colher de sobremesa de alho do moinho
 1 colher de sobremesa de tomilho
 1 colher de sobremesa de mistura de ervas
 4+1 colheres de sopa de azeite
Pasta de azeitonas e ameixas pretas:
 50g azeitonas pretas
 50g ameixas descaroçadas
 80g miolo de broa
Couscous:
 220g couscous
 2,5dl água
 1 casca limão
 1 pé hortelã
 q.b. sal marinho

Confecção

Barre o peru de ambos os lados com colorau, azeite (2 colheres), sal e pimenta e algumas folhas de tomilho.

Entretanto pique as azeitonas e as ameixas com o miolo de broa. Espalhe sobre a carne, enrole com papel de alumínio e leve ao forno (pré-aquecido a 200°C) durante 15 minutos.

Corte a beringela em cubos pequenos, salpique com sal e deixe a escorrer dentro de um passador. Corte as curgetes, a abóbora e o tomate em pedaços e espalhe sobre um tabuleiro de forno. Passe a beringela por água e junte-a aos restantes legumes. Tempere tudo com sal, pimenta e alho moído na altura. Regue com o azeite (2 colheres) e ervas aromáticas.

Mexa e leve ao forno cerca de 25 minutos.

Retire as folhas de alumínio e coloque os rolinhos de carne sobre os legumes, regue com o restante azeite e leve ao forno mais 10 a 15 minutos. Enquanto isso, prepare o couscous, deixando-o a hidratar em água fervida com sal, casca de limão e hortelã.

Para que fique solto, separe os grãos com um garfo.

Finalização

Sirva o peru com os legumes e acompanhe com o couscous.

Laranja e Romã com Calda de Mel e Hortelã



10min.



1min.



Fácil



4 Pessoas



pingo doce
sabe bem pagar lá, não sabe?

Composição nutricional (por pessoa)

Energia: 90kcal | Proteínas: 2g | Hidratos de carbono: 21g | Lípidos: 0g | Fibra: 3g

Fonte: <http://www.pingodoce.pt/pt/receitas/receitas/>



Laranja e Romã com Calda de Mel e Hortelã

Ingredientes

5 laranjas
1 a 2 colheres de
sopa de mel
1 romã
q.b. pimenta preta
de moinho
q.b. folhas hortelã

Confecção

Descasque 4 laranjas e corte-as em rodela, aproveitando o sumo que escorrer. Esprema a quinta laranja, junte o sumo anterior e adicione o mel. Aqueça no microondas durante 30 segundo na potência máxima e misture bem.

Abra a romã, separe os bagos e espalhe-os sobre as rodela de laranja.

Finalização

Regue com a calda preparada e salpique, levemente com a pimenta preta e as folhas de hortelã cortadas em tiras.

outono

inverno

primavera

verão



Na **Primavera** as temperaturas começam a aumentar, assim como a luz, e observa-se um reflorescimento das plantas, cobrindo de cores, aromas e sabores toda a flora.

Nesta estação aparecem as nêspersas e os morangos e, já no fim da estação, as cerejas, os figos, os morangos, os mirtilos e as framboesas, abrindo as portas ao Verão. No caso dos produtos hortícolas é tempo de colher as cebolas e as batatas e obter as curgetes, os xuxus, os espargos, as beldroegas, as ervilhas ou as favas. Nos meses da Primavera temos ainda disponíveis peixes como a cavala, a raia, o tamboril, o rodovalho, a enguia e a lampreia e o choco e mariscos como a sapateira, a lagosta, o lagostim, o percebe e a santola.

Creme de Couve-flor com Abóbora e Cenoura



10min.



30min.



Fácil



8 Pessoas



Composição nutricional (por pessoa)

Energia: 61kcal | Proteínas: 2g | Hidratos de carbono: 7g | Lípidos: 3g | Fibra: 2g

Fonte: <http://www.pingodoce.pt/pt/receitas/receitas/>



Creme de Couve-flor com Abóbora e Cenoura

Ingredientes

300g couve-flor
200g abóbora
limpa em cubos
1 cenoura
1 cebola
2 batatas médias
1L de água
q.b. sal
2 colheres de sopa
de azeite
q.b. coentros
picados

Confeção

Separe a couve-flor em raminhos, passe-os por água e deite-os numa panela. Junte os restantes legumes descascados e cortados em pedaços.

Adicione a água e tempere com sal. Leve ao lume e deixe ferver durante 30 minutos ou até os legumes estarem macios.

Junte o Azeite e triture tudo com a varinha até fazer um creme bem aveludado.

Finalização

Sirva a sopa salpicada com coentros picados.

Medalhões de Tamboril em Cama de Alho Francês



Composição nutricional (por pessoa)

Energia: 251kcal | Proteínas: 17g | Hidratos de carbono: 29g | Lípidos: 7g | Fibra: 5g

Fonte: <http://www.pingodoce.pt/pt/receitas/receitas/>



Medalhões de Tamboril em Cama de Alho Francês

Ingredientes

800g **lombo de tamboril**
3 (500g) **alho-francês**
2 dentes **alho**
1 colher de sopa de **sal**
1 (100g) **cebola**
2 colheres de sopa de **azeite**
200g **cenoura** ralada
400g **batata**
q. b. **salsa**
2,5 dl **leite meio-gordo**
1 colher de chá **amido de milho**
q. b. **pimenta rosa em grão**

Confeção

Separe o lombo do tamboril da espinha central e corte-o em medalhões.

Num tacho com água, ferva 10 minutos a espinha do peixe, as pontas do alho-francês (reserve o restante), tempere com pimenta, um terço da cebola e metade do alho.

Corte as extremidades das batatas, segure-as pelos topos e vá girando cada batata em círculo, de forma a retirar-lhe a casca em lâminas, dando-lhe uma forma pontiaguda.

Cozinhe-as ao vapor.

Numa frigideira, aqueça uma colher de sopa de azeite com o restante alho picado, junte a cenoura ralada e o alho-francês. Regue com um pouco de caldo de peixe e deixe estufar lentamente.

Coloque os medalhões de tamboril num tabuleiro, adicione o leite, salpique com o restante azeite e o sal. Tape com folha de alumínio e leve ao forno pré-aquecido a 140°C cerca de 10 minutos.

Escorra o leite de suar os medalhões para um tacho, junte-lhe o caldo de peixe coado por um passador, adicione o amido de milho e leve a lume baixo até engrossar, mexendo sempre. Retire e adicione a salsa picada.

Coloque o estufado de alho-francês no centro do prato e disponha sobre ele os medalhões regados com o creme de peixe. Acompanhe com as batatas, decore com salsa e salpique com os grãos de pimenta rosa.

Risotto de espargos e cogumelos



10min.



20min.



Fácil



4 Pessoas



pingo doce
só a bem pagar isto

Composição nutricional (por pessoa)

Energia: 345kcal | Proteínas: 10g | Hidratos de carbono: 50g | Lípidos: 10g | Fibra: 4g

Fonte: <http://www.pingodoce.pt/pt/receitas/receitas/>



Risotto de espargos e cogumelos

Ingredientes

4 espargos verdes frescos

1 chalota

2 dentes de alho

200g cogumelos Paris

100g cogumelos *Pleurothus*

50g cogumelos Portobello

240g arroz para risotto

1 colher de chá de sal marinho

1dl vinho branco seco

20g manteiga

40g queijo parmesão

½ colher de café de pimenta de moinho

Confecção

Corte a base dos espargos, pele-os e escale-os em água abundante durante 5 minutos. Reserve a água da cozedura.

Aloure a chalota e o alho finamente picados em azeite. Junte metade dos cogumelos laminados e deixe saltear. Adicione o arroz, uma pitada de sal e envolva tudo. Deixe o arroz ficar transparente.

Adicione um pouco do caldo da cozedura dos espargos. Quando evaporar, refresque com um pouco de vinho branco e deixe ferver. Repita este processo mais 3 vezes.

Junte os restantes cogumelos e os talos dos espargos laminados, reservando as pontas. Tempere com mais uma pitada de sal. Deixe cozer e junte mais um pouco de caldo, mexendo sempre.

Após cerca de 15 minutos de cozedura, adicione a manteiga e o queijo parmesão, ralado no momento. Envolva e rectifique os temperos.

Finalização

Finalize com pimenta de moinho e decore com as pontas dos espargos.

Frutos Vermelhos em Gelatina com Raspas de Chocolate



10min.



7min.



Fácil



4 Pessoas



Composição nutricional (por pessoa)
Energia: 128kcal | Proteínas: 4g | Hidratos de carbono: 25g | Lípidos: 2g | Fibra: 5g

Fonte: <http://www.pingodoce.pt/pt/receitas/receitas/>



Frutos Vermelhos em Gelatina com Raspas de Chocolate

Ingredientes

3 folhas gelatina
1,5dl água
250g mistura de
frutos vermelhos
70g açúcar
1 quadrado
chocolate negro
1 iogurte natural
(não açucarado)

Confecção

Ponha as folhas de gelatina de molho em água fria.

Deite a mistura de frutos vermelhos num tacho, junte o açúcar e a água. Leve a ferver em lume muito brando durante 7 minutos.

Adicione a gelatina e misture bem.

Divida o preparado por tacinhas, deixe arrefecer e leve ao frigorífico até solidificar.

Finalização

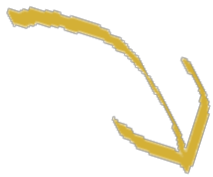
Ao servir, divida o iogurte pela tacinhas e salpique com o chocolate ralado.

outono

inverno

primavera

verão



No **Verão** é tempo de calor e de dias longos.

Nesta estação prevalecem as frutas e os produtos hortícolas sumarentos e cor intensa, com os frutos vermelhos, os figos, a melancia, o melão e a meloa, os alperces, os pêssegos, as uvas, a beringela, o feijão verde, o pepino, o pimento ou o tomate.

No Verão encontramos também peixes como o atum, o peixe espada, o carapau, as lulas ou a sardinha que tão habituados estamos a consumir nesta estação.

Tarte de Cogumelos e Queijo Fresco



20min.



30min.



Fácil



8 Pessoas



Composição nutricional (por pessoa)
Energia: 262kcal | Proteínas: 12g | Hidratos de carbono: 20g | Lípidos: 15g | Fibra: 2g

Fonte: <http://www.pingodoce.pt/pt/receitas/receitas/>



Tarte de Cogumelos e Queijo Fresco

Ingredientes

300g cogumelos Paris
50g cebola picada
3 colheres de sopa de azeite
400g queijo fresco magro
1 iogurte natural
2 ovos
30g farinha
q.b. sal
q.b. pimenta
2 colheres de sopa de salsa picada
1 placa de massa refrigerada para tarte

Confecção

Aqueça o forno a 200 °C.

Lave, enxugue e pique os cogumelos. Aloure a cebola picada no azeite, junte os cogumelos e salteie-os em lume médio/forte. Tempere com sal e Pimenta Pingo Doce e retire do lume.

Junte o Queijo Fresco Magro e o Iogurte Natural Pingo Doce e triture com a varinha mágica até obter uma textura cremosa.

De seguida, desfaça os ovos e a farinha com uma vara de arames e junte ao creme de queijo e iogurte, temperando com sal. Misture-lhe os cogumelos e a salsa picada.

Forre uma forma de tarte com massa e recheie com o preparado anterior. Leve ao forno durante cerca de 30 minutos.

Caldeirada de Sardinhas



20min.



45min.



Fácil



4 Pessoas



pingo doce
zaba bem pagar teu pingo

Composição nutricional (por pessoa)

Energia: 298kcal | Proteínas: 24g | Hidratos de carbono: 39g | Lípidos: 6g | Fibra: 3g

Fonte: <http://www.pingodoce.pt/pt/receitas/receitas/>



Caldeirada com sardinhas

Ingredientes

1 colher de sopa
sal grosso
+-8 (800g)
sardinhas
2 grandes (400g)
batatas
2 colheres de sopa
azeite
q.b. **salsa**
1 colher de sopa
vinho branco
3 dentes **alho**
3 (300g) **tomates**
maduros
½ (50g) **pimento**
vermelho pequeno
1 folha **louro**
1 (150g) **cebola**
q.b. **pimentão**
doce

Confecção

Escame bem as sardinhas e retire-lhes as vísceras, fazendo-lhes um corte do lado da barriga ou peça na peixaria para as prepararem desta forma. Faça também uns pequenos golpes nos lombos.

Descasque as batatas e as cebolas e corte-as em rodela. Lave bem os pimentos e o tomate e corte-os também em rodela. Coloque metade da cebola, dos pimentos e do tomate no fundo de um tacho e disponha sobre eles as batatas. Em seguida, disponha nova camada de cebola, pimento e tomate, adicione os dentes de alho laminados e alguma salsa e salpique com sal grosso.

Junte as sardinhas no topo de todos os ingredientes e volte a salpicar com umas pedras de sal. Regue com o azeite e o vinho branco e introduza a folha de louro e a restante salsa. Tape o tacho e leve a cozinhar em lume muito brando até as batatas e os legumes estarem cozidos. Salpique com pimentão.

Salada de Frango do Campo com Avelãs



15min.



40min.



Fácil



4 Pessoas



pingo doce
só a bem pagar faz gosto

Composição nutricional (por pessoa)

Energia: 393kcal | Proteínas: 30g | Hidratos de carbono: 25g | Lípidos: 20g | Fibra: 5g

Fonte: <http://www.pingodoce.pt/pt/receitas/receitas/>



Ingredientes

4 Peitos de frango do campo (400g)
3 Dentes de alho laminado
50g cebola picada
50g alho francês em rodelas
1dl vinho branco
4 colheres de sopa de azeite virgem extra
50g miolo de avelã torrado
q.b. sal marinho
q.b. pimenta de moinho

Guarnições

500g Batatinhas primor
400g alfaces variadas
q.b. pó de avelã
q.b. vinagre de vinho tinto
q.b. sal marinho
q.b. pimenta de moinho
q.b. folhas de salsa

Salada de Frango do Campo com Avelãs

Confecção

Coloque os peitos de frango num tabuleiro, sobre uma camada de cebola, alho e alho francês. Regue com o vinho e 2 colheres sopa de Azeite Virgem Extra. Guarneça com avelãs e tempere com Sal Marinho e Pimenta de Moinho .

Leve a assar em forno aquecido a 180º, durante cerca de 30 minutos.

Desfie o frango. Com a varinha mágica, emulsione o líquido e os legumes que ficaram no tabuleiro do assado. Misture com o frango desfiado e guarneça com folhas de salsa.

Finalização

Entretanto coza as batatinhas primor com casca e leve a saltear no restante azeite. Sirva o frango e as batatinhas com um colorido bouquet de alfaces, temperado com vinagre.

Melão e Uvas com Molho de Iogurte e Mel



10min.



0min.



Fácil



4 Pessoas



pingo doce
só se bem pagar tão pouco

Composição nutricional (por pessoa)

Energia: 98kcal | Proteínas: 2g | Hidratos de carbono: 22g | Lípidos: 1g | Fibra: 1g

Fonte: <http://www.pingodoce.pt/pt/receitas/receitas/>



Melão e Uvas com Molho de Iogurte e Mel

Ingredientes

Fruta:

4 talhadas de melão
200g bagos de uvas tintas

Molho:

1 iogurte natural
1 colher de sopa de mel
q.b. limão
q.b. folhas de hortelã

Confecção

Tire as cascas às talhadas de melão e corte a polpa em cubos. Lave as uvas, abra-as ao meio e retire-lhes as grainhas. Misture o melão e as uvas numa taça ou divida por 4 taças individuais e guarde no frigorífico até à altura de servir.

Misture o iogurte com o mel, adicione algumas gotas de limão e 2 a 3 folhas de hortelã bem picadas.

Finalização

Deite numa taça e sirva à parte com o melão e as uvas.

Tenha um **estilo de vida saudável**
e em caso de dúvidas consulte um
nutricionista.

Um conselho da **Associação Portuguesa dos Nutricionistas.**

ficha técnica



E-book nº34

Título: **Dieta Mediterrânica – um padrão de alimentação saudável**

Direcção Editorial: Direcção da Associação Portuguesa dos Nutricionistas

Concepção: Helena Real

Corpo redactorial: Helena Real

Produção gráfica: Helena Real

Propriedade: Associação Portuguesa dos Nutricionistas

Redacção: Associação Portuguesa dos Nutricionistas

Revisão: Helena Ávila M. (Associação Portuguesa dos Nutricionistas), Maria Palma Mateus (Universidade do Algarve), Pedro Graça (Comissão interministerial da candidatura portuguesa da Dieta Mediterrânica a Património Imaterial da Humanidade – UNESCO), Susana Pasadas (Equipa de Nutrição – Grupo Jerónimo Martins)



Apoio:

ISBN: 978-989-8631-15-2

Maio de 2014

© APN