

No quadro do Pacto Ecológico Europeu e das estratégias do Prado ao Prato e da Biodiversidade há margem política para encetar esforços na promoção de uma transformação alimentar. Inspirados por este quadro regulamentar, algumas iniciativas municipais têm vindo a acelerar a consolidação de estratégias de planeamento alimentar nas suas regiões.

No centro destas estratégias, a **Dieta Mediterrânica** é preconizada como um modelo facilitador da transformação de paisagens e territórios alimentares mais saudáveis, sustentáveis e resilientes a futuros riscos globais (e.g. pandemias, alterações climáticas e crises económicas).



Associação dos Jovens Agricultores de Portugal

Rua D. Pedro V, 108 - 2º
1269 - 128 Lisboa
Tel: 213 244 970
ajap@ajap.pt
www.ajap.pt

Saiba mais:
dietamediterranea.ajap.pt



Dieta Mediterrânica / Agricultura

Agricultura Sustentável
Alimentação Equilibrada e Sustentável

Cofinanciado por:



PROGRAMA DE
DESENVOLVIMENTO
RURAL 2014-2020



UNIÃO EUROPEIA
Fundos Europeus de Desenvolvimento Rural
A Europa investe nas zonas rurais

DIETA MEDITERRÂNICA / AGRICULTURA

A análise da produção, importação, exportação dos produtos presentes na **Dieta Mediterrânica** em Portugal, bem como o consumo aparente, pode ser relevante para determinar o contributo da agricultura e indústria agroalimentar nacional, num determinado período, na adoção da **Dieta Mediterrânica**, a par do desenvolvimento de estratégias que possam direcionar a agricultura nacional para a produção destes produtos.

Azeite

Em Portugal, o **azeite** é um ingrediente fundamental na culinária e é amplamente utilizado na preparação de pratos, desde saladas e sopas até pratos principais e sobremesas. É considerado um elemento fundamental na **Dieta Mediterrânica**, constituindo a principal fonte de gordura.

Em 2021, a produção, importação e exportação de azeite em Portugal tomaram os valores de 209 860 t, 134 384 t e 213 892 t, respetivamente, tendo sido o consumo aparente de azeite de 130 352 t (GPP, 2023).

Considerando o período desde 2010, no ano de 2021 observaram-se os maiores valores de produção, exportação e consumo aparente de azeite, o que evidencia a crescente importância económica do setor do azeite na economia portuguesa.

Portugal tem ótimas condições edafoclimáticas para a cultura do olival, onde as oliveiras fazem parte integrante da paisagem portuguesa e o azeite figura praticamente em toda a gastronomia tradicional.

Hortícolas e Frutos

A **Dieta Mediterrânica** é também caracterizada pelo predomínio dos produtos vegetais, entre estes a fruta, os produtos hortícolas, cereais, frutos secos, oleaginosas e leguminosas.

As **hortícolas** desempenham um papel muito importante na **Dieta Mediterrânica**, sendo uma excelente fonte de vitaminas, minerais, antioxidantes e fibras, o que pode ajudar a prevenir doenças crónicas, como doenças cardiovasculares, diabetes e obesidade. Adicionalmente, as hortícolas são relativamente baixas em calorias e ricas em água, o que pode ajudar a manter um peso saudável e promover uma boa hidratação.

Em Portugal, considerando o período desde 2010, no ano de 2021 foram registados os valores máximos de produção, importação e consumo aparente de hortícolas (cebola, cenoura, tomate transformado e hortícolas congelados), cujos valores corresponderam a 799 241 t, 197 790 t e 576 274 t.

Os **frutos** são uma fonte importante de vitaminas, minerais, antioxidantes e fibras, o que pode ajudar a prevenir doenças crónicas. Na **Dieta Mediterrânica**, é geralmente recomendado o consumo diário de duas a três porções de fruta fresca, sendo importante variar os tipos de frutas consumidas para obter uma ampla gama de nutrientes. Dentro das frutas mais comuns na **Dieta Mediterrânica** incluem-se uvas, maçãs, peras, pêssegos, damascos, ameixas, laranjas, tangerinas, limões e bananas.

Em 2021, a produção, importação e exportação de fruta em Portugal registaram os valores de 1 179 218 t, 541 506 t e 390 757 t, respetivamente, tendo sido o consumo aparente de fruta de 1 329 966 t (GPP, 2023). Considerando o período em análise desde 2010, em 2021 observaram-se os valores máximos de produção e consumo aparente de fruta, o que evidencia o aumento crescente da produção de fruta em Portugal, em resultado também da entrada em produção de novas plantações e devido a aumentos de produtividade.

Registou-se nos últimos anos um desenvolvimento crescente dos frutos de baga, amêndoa e produtos hortícolas, neste último em particular devido ao contributo dos hortícolas frescos, nomeadamente do tomate.

Estes números evidenciam a importância económica do setor – segundo o GPP, os vegetais, produtos hortícolas e frutas representam 63% da produção agrícola nacional. Portugal, devido à inovação e processos, à diversidade climática, bem como à biodiversidade, está neste momento muito bem posicionado no mercado comunitário e mundial, podendo apresentar produtos diferenciados e seguros.

