

Setor Agrícola Nacional e a Dieta Mediterrânica

A **Dieta Mediterrânica** contribui de forma relevante para a sustentabilidade do setor agrícola e agroalimentar, aliando inovação, tradição e rendimento aos operadores económicos dos territórios rurais.

Contribuição do setor agrícola, pesca, turismo e DM para o PIB, exportações e taxa de emprego

	PIB (%)	EXPORTAÇÕES (%)	EMPREGO TOTAL (%)
Setor Agrícola	1,5	6,5	12
Pesca	0,4	1,3	0,3
Turismo	9,2	13,6	7,5
Dieta Mediterrânica (Total)	11,1	21,4	19,8



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



A Importância da Dieta Mediterrânica

Agricultura Sustentável
Alimentação Equilibrada e Sustentável

Cofinanciado por:



UNIÃO EUROPEIA
Fundo Europeu Agrícola
de Desenvolvimento Rural
A Europa investe nas zonas rurais

O Projeto

Pretende-se valorizar a **Dieta Mediterrânica** (DM) e sensibilizar os agentes do mundo rural, consumidores e população em geral para a adoção de uma alimentação nutricionalmente equilibrada e consumo de produtos de época. Promover o consumo de produtos endógenos, sazonais e enquadrados na DM permite valorizar e promover a produção nacional, a sua competitividade, fortalecer cadeias curtas de abastecimento, valorizar produtos de qualidade, com impacto no desenvolvimento dos territórios rurais.

Objetivos

1. Fomentar o consumo dos produtos nacionais, regionais e locais e garantir a sua autenticidade, em equilíbrio com os princípios da Dieta Mediterrânica
2. Promover e valorizar os produtos endógenos, os produtos de qualidade certificada e a Dieta Mediterrânica
3. Sensibilizar para uma alimentação saudável e sustentável
4. Combater o desperdício alimentar

A DIETA MEDITERRÂNICA

A **Dieta Mediterrânica** é um modelo alimentar bastante completo e equilibrado, com efeitos reconhecidamente benéficos para a saúde, longevidade e qualidade de vida, a par de constituir um padrão económico e ambientalmente sustentável, que respeita a sazonalidade dos produtos, as tradições e o bem-estar da população.

10 Princípios da Dieta Mediterrânica em Portugal

1. **Frugalidade** e cozinha simples que tem na sua base preparados que protegem os nutrientes, como as sopas, os cozidos, os ensopados e as caldeiradas
2. **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 oleaginosas
3. **Consumo de produtos vegetais** produzidos localmente, frescos e da época
4. Consumo de **azeite** como principal fonte de gordura
5. Consumo moderado de laticínios
6. Utilização de **ervas aromáticas** para temperar em detrimento do sal
7. Consumo frequente de pescado e baixo de carnes vermelhas
8. Consumo baixo a moderado de vinho e apenas nas refeições principais
9. **Água** como principal bebida ao longo do dia
10. **Convivialidade** à volta da mesa

Herança Cultural de Portugal

Portugal é um País com características mediterrânicas, associadas à sua história, práticas sociais, culturais e hábitos alimentares.

Os elementos mediterrânicos estão presentes nos traços fundamentais do clima, da geografia, da economia, da cultura e do quotidiano dos portugueses.

A **Dieta Mediterrânica** é, essencialmente, caracterizada pelo predomínio dos produtos vegetais; fruta, produtos hortícolas, cereais, frutos secos, oleaginosas e leguminosas, e pelo consumo de azeite como principal fonte de gordura.

O convívio “à mesa” é dos elementos essenciais, reforçando a ideia de que a **Dieta Mediterrânica** é muito mais do que um modelo alimentar, é um **estilo de vida**.

