Inadequação do consumo na população portuguesa

(consumo em quantidade inferior às recomendações)

- Leguminosas (69% com um consumo inferior a 3 vezes por semana);
- Hortícolas (52% com um consumo inferior a 2 porções por dia);
- Frutos secos oleaginosos (61% com um consumo inferior a 3 porções por semana).



A Agricultura Familiar, que em muito contribui para a DM, assenta a sua comercialização em cadeias curtas de abastecimento como são exemplo os mercados de proximidade.

CNA – Confederação Nacional da Agricultura
Rua do Brasil, n.º 155, 3030-175 Coimbra
Telefone | 239 708 960 *Fax | 239 715 370*



Bibliografia:

Lamy E., Conceição C., Lucas MR., Capela e Silva F. (2022). Alimentação saudável e sustentável: o papel da Dieta Mediterrânica. In Collares-Pereira M (Coord.) Desenvolvimento Sustentável: Verdade e consequências. 1º edição. Documenta, Rua Passos Manuel, Lisboa .

PNPAS (2023). Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável. Direcção-Geral da Saúde. [Online]

Instituto Nacional de Estatística (2023). Conceito: Grau de auto aprovisionamento. | ine.pt.

Lopes C, Torres D, Oliveira A, Severo M, Alarcão V, Guiomar S, Mota J, Teixeira P, Rodrigues S, Lobato L, Magalhães V, Correia D, Carvalho C, Pizarro A, Marques A, Vilela S, Oliveira L, Nicola P, Soares S, Ramos E. Inquérito Alimentar Nacional e de Actividade Física, IAN-AF 2015-2016: Relatório de resultados. Universidade do Porto, 2017. ISBN: 978-989-746-181-1.

Gregório M., Sousa S., Chkoniya V. e Graça, P. (2020). Estudo de adesão ao padrão alimentar Mediterrâneo. Direcção Geral da Saúde. Lisboa. ISBN: 978-972-675-311-7

Ficha técnica:

Elaboração: Lucinda Pinto

Colaboração: Cristiana Lopes

Revisão: Adélia Vilas Boas

Coordenação: Pedro Santos

CNA, Março 2023

CNA
CONFEDERAÇÃO NACIONAL DA AGRICULTURA



Dieta Mediterrânica

Co-financiado por:

PDR 2020 PROGRAMA DE DESENVOLVIMENTO RURAL 2014-2020 | PORTUGAL 2020 | UNIÃO EUROPEIA Fundo Europeu Agrícola de Desenvolvimento Rural *A Europa Investe nas Zonas Rurais*

"Dieta sustentável, um padrão alimentar e um estilo de vida saudáveis, baseada no consumo abundante, diversificado e sazonal de alimentos de origem vegetal de produtos locais e sazonais, pouco ou nada processados, a par de um consumo frugal de alimentos de origem animal e de um consumo de gorduras saudáveis como o azeite, confeccionados segundo a gastronomia tradicional e com apelo à actividade física e ao convívio à mesa como um traço cultural distintivo."

Fonte: Organização Mundial de Saúde



A Dieta Mediterrânica é reconhecida como Património Cultural Imaterial e Intangível, em 2013, pela UNESCO.



Nova roda da Dieta Mediterrânea [PNPAS, 2023].

69% dos Portugueses adopta a Dieta Mediterrânica

Inquérito Alimentar Nacional e de Actividade Física (Lopes et al., 2017).

Adesão à DM é maior nas mulheres (33% vs. 19% nos homens);

Adesão da DM é maior nos mais jovens, entre os 15 e os 34 anos, em contraponto com os mais idosos, mais de 65 anos (33% vs. 19%);

+15% de adesão desde 2016

Conclusões de um estudo realizado por Gregório *et al.*, 2020.

