



Nuno Correia

naturopatia · osteopatia · medicina quântica



Dieta Mediterrânea

IMPORTANTE

Este protocolo alimentar é de carácter complementar e individualizado. Não substitui avaliação médica. Deve ser sempre adaptado à condição clínica e estilo de vida do paciente.

1. Objetivos da Dieta

- Promover um padrão alimentar equilibrado e sustentável a longo prazo.
 - Apoiar a saúde cardiovascular e metabólica.
 - Reduzir processos inflamatórios e oxidativos.
 - Fornecer nutrientes essenciais para energia, imunidade e longevidade.
-

2. Princípios e Fundamentos

A **dieta mediterrânea** é inspirada nos hábitos tradicionais dos países banhados pelo mar Mediterrâneo e é reconhecida mundialmente como um dos padrões alimentares mais saudáveis.

Baseia-se no consumo abundante de alimentos frescos e pouco processados, como frutas, legumes, hortícolas, cereais integrais e leguminosas, que fornecem fibras, vitaminas e minerais essenciais.

O azeite virgem extra é a principal fonte de gordura, rico em antioxidantes e ácidos gordos monoinsaturados, contribuindo para a saúde cardiovascular.

Inclui consumo frequente de peixe e aves, quantidades moderadas de laticínios, e carnes vermelhas apenas ocasionalmente.

O vinho tinto pode ser incluído em pequenas quantidades e apenas em indivíduos saudáveis, sempre no contexto das refeições.

Este padrão é naturalmente anti-inflamatório, ajuda a prevenir doenças crónicas e proporciona prazer à mesa.

3. 🍽️ Menu Exemplo

Pequeno-almoço

- Iogurte natural sem açúcar com aveia, frutos vermelhos e sementes de chia.
- Chá verde ou infusão de ervas.

Meio da manhã

- Maçã ou pêra.
- 5 a 8 amêndoas ou nozes.

Almoço

- Salada de folhas verdes, tomate, pepino, cenoura ralada e azeite virgem extra.
- Filete de peixe grelhado (ex.: dourada) com batata-doce cozida e legumes salteados.
- 1 fruta da época.

Lanche

- Pão integral (1 fatia) com pasta de abacate e sementes de sésamo.
- Infusão digestiva (hortelã, erva-cidreira).

Jantar

- Sopa de legumes.
- Omelete de espinafres e cogumelos com salada simples.
- 1 taça pequena de uvas.
- Ceia (opcional)
- Leite de amêndoa sem açúcar ou chá relaxante.

4. ✅ Alimentos a Privilegiar

- Frutas e vegetais frescos variados.
- Leguminosas (feijão, grão, lentilhas).
- Cereais integrais (aveia, arroz integral, centeio).
- Oleaginosas e sementes (amêndoas, nozes, chia, linhaça).
- Peixes gordos (salmão, cavala, sardinha).
- Azeite virgem extra como principal gordura.

5. 🚫 Alimentos a Limitar ou Evitar

- Carnes processadas (enchidos, fiambre, bacon).

- Açúcares e doces industrializados.
 - Fritos e gorduras hidrogenadas.
 - Refrigerantes e bebidas açucaradas.
 - Farinhas e cereais refinados.
-

6. Higiene de Vida Associada

- Fazer as refeições em ambiente calmo, mastigando bem.
 - Praticar exercício físico regular (pelo menos 150 min/semana).
 - Priorizar sono reparador (7-9h/noite).
 - Manter hidratação adequada (1,5-2L/dia).
-

Contraindicações e Precauções

Pode não ser indicada sem adaptações para pessoas com certas intolerâncias alimentares, alergias ou condições clínicas específicas. A introdução de vinho tinto deve ser avaliada caso a caso.