



A dieta do Mediterrâneo consiste em um plano nutricional baseado nos padrões alimentares tradicionais de vários países da região do Mediterrâneo, incluindo a Grécia e o sul da Itália.

Pesquisadores observaram que os moradores dessas regiões apresentam baixas taxas de doenças do coração em comparação com aqueles que vivem em outras regiões do planeta, mesmo consumindo a mesma quantidade de gorduras. Eles também apresentam maior longevidade do que aqueles adeptos a dietas menos saudáveis.

Os povos do Mediterrâneo se alimentam de frutas, legumes, verduras, nozes e castanhas e grãos que têm propriedades antioxidantes e uma grande quantidade de fibras. Peixes que fornecem ômega 3 e laticínios que disponibilizam cálcio e outros nutrientes. Outro aspecto importante dessa dieta é o uso de azeite de oliva como principal fonte de gorduras, o que ajuda a aumentar os níveis de colesterol benéfico no organismo.



[SALAD](#) [FISH](#) [VEGGIE](#) [GREEK](#) [MOROCCAN](#) [POULTRY](#) [FRUIT](#) [EGG](#)