

## CCDM promove o consumo de leguminosas na Feira da Dieta Mediterrânica

### Language

Undefined



O Centro de Competências para a Dieta Mediterrânica (CCDM) vai estar presente com um stand na X Feira da Dieta Mediterrânica, em Tavira, de 5 a 8 de setembro. Será uma oportunidade para sensibilizar o público e incentivar a adesão ao sistema alimentar associado a este estilo de vida milenar que é a Dieta Mediterrânica.

Este ano, o tema escolhido para o espaço do CCDM [1] são as Leguminosas. O seu consumo, além de ter diversos benefícios para a saúde, também contribui para uma alimentação sustentável. As leguminosas são um dos pilares da Dieta Mediterrânea, já que as refeições eram, em tempos, confeccionadas, de forma simples, com os alimentos que as hortas forneciam. Nestes pequenos terrenos familiares, os hortícolas e as leguminosas eram abundantes, sendo também acessíveis em termos económicos.

A recomendação de consumo é 1 a 2 porções de leguminosas/dia, o que à primeira vista pode parecer muito, mas na realidade não é. Uma porção representa 1 colher de sopa de leguminosas secas cruas (+-25gr). Essa é a ideia que o CCDM quer transmitir na Feira da Dieta Mediterrânica: uma a duas porções de leguminosas é fácil de atingir, seja nas refeições principais ou nas intermédias.

No stand do CCDM poderá encontrar uma exposição de diferentes leguminosas de variedades nacionais, cedidas pelo INIAV [2]. Nos dias 5 e 6 poderá conhecer o projeto PNAES [3] Literacia Alimentar & Dieta Mediterrânica no Médio Tejo (LA&DMMT [4]), coordenado pela ADIRN [5]. Nos dias 7 e 8 a CCDR LVT [6] marcará presença divulgando outros projetos e produtos da região. Além disso encontrará materiais de divulgação de

diferentes parceiros, brindes e atividades lúdicas, para miúdos e graúdos.

Consulte o programa da X Feira da Dieta Mediterrânica aqui <sup>[7]</sup>.

Fonte: Rede Rural nacional

---

**Source URL (modified on 02/09/2024 - 16:33):** <http://cc.dietamediterranea.pt/?q=en/ccdm-not%C3%ADcias-feira-da-dieta-mediterr%C3%A2nica/ccdm-promove-o-consumo-de-leguminosas-na-feira-da-dieta>

### Links

[1] <http://dietamediterranea.pt/ccdm>

[2] <https://www.inia.v.pt/>

[3] <https://inovacao.rederural.gov.pt/projetos/projetos-rrn/projetos-pnaes>

[4] [https://www.facebook.com/p/Literacia-Alimentar-Dieta-Mediterr%C3%A2nica-do-M%C3%A9dio-Tejo-100095474859223/?locale=pt\\_PT](https://www.facebook.com/p/Literacia-Alimentar-Dieta-Mediterr%C3%A2nica-do-M%C3%A9dio-Tejo-100095474859223/?locale=pt_PT)

[5] <https://adirn.pt/>

[6] <https://www.ccdr-lvt.pt/>

[7] [https://www.rederural.gov.pt/images/Noticias/2024/programaFDM2024\\_baixa.pdf](https://www.rederural.gov.pt/images/Noticias/2024/programaFDM2024_baixa.pdf)