

AGENDA PARA A VALORIZAÇÃO E SALVAGUARDA DA DIETA MEDITERRÂNICA **NO CENTRO**



SIGLAS E ACRÓNIMOS

CCDM Centro de Competências para a Dieta Mediterrânica

CCDR Centro, I.P. Comissão de Coordenação e Desenvolvimento Regional do Centro, I.P.

DM Dieta Mediterrânica

DGADR Direção-Geral de Agricultura e Desenvolvimento Rural

DRAP Centro Direção Regional de Agricultura e Pescas do Centro

FAO Organização das Nações Unidas para a Alimentação e a Agricultura

IFMeD International Mediterranean Diet Foundation

RIESDM Rede de Instituições de Ensino Superior para a Salvaguarda da Dieta Mediterrânica

PCIH Património Cultural Imaterial da Humanidade

UAlg Universidade do Algarve

UNESCO Organização das Nações Unidas para a Educação, a Ciência e a Cultura

ÍNDICE

Siglas e Acrónimos	1
Índice	2
1. Enquadramento e contexto	3
1.1. A Dieta Mediterrânica	3
1.2. A pirâmide da Dieta Mediterrânica	4
1.3. O reconhecimento da Dieta Mediterrânica	6
1.4. O Centro de Competências para a Dieta Mediterrânica	6
2. Estratégia para a Valorização e Salvaguarda da Dieta Mediterrânica na região Centro	7
2.1. Abordagem e etapas de desenvolvimento	7
2.2. Metodologia e processo	8
2.3. Áreas temáticas	11
3. Modelo de governança	12
4. Ambição, objetivos e princípios da Agenda	13
5. Nota final sobre a implementação da Agenda	13
Referências	18



1. ENQUADRAMENTO E CONTEXTO

1.1. A DIETA MEDITERRÂNICA

“...o Mediterrâneo é uma encruzilhada muito antiga. Há milénios tudo converge em sua direção, confundindo e enriquecendo a sua história: homem, animais de carga, veículos. Mercadorias, navios, ideias, religiões, artes de viver.”

(Braudel, 1987)

Mediterrâneo significa “mar entre terras”. Através desse mar, qual estrada que possibilita a circulação, foi-se comunicando e trocando produtos e técnicas de produção agrícola, de conservação de alimentos e de preparação culinária. Nas suas margens, foram-se desenvolvendo as civilizações, que foram o berço da cultura ocidental. Semelhantes e diferentes, formadas ao longo de um milenar processo, as culturas mediterrânicas, nomeadamente as culturas gastronómicas, têm uma singularidade muito própria, que constitui um dos elementos de atratividade dos territórios mediterrânicos (Valagão, 2009).

A Dieta Mediterrânica (DM) é amplamente reconhecida como um dos padrões alimentares mais saudáveis, com comprovadas evidências científicas da sua eficácia na prevenção de diversas doenças. Em 1951, o fisiologista norte-americano Ancel Keys foi convidado a participar no 1.º congresso da Organização das Nações Unidas para a Alimentação e a Agricultura (FAO). Durante o evento, conheceu Gino Bergami, que mencionou a baixa incidência de doenças cardiovasculares em Nápoles. Esta conversa despertou o interesse de Keys pela região, levando-o, juntamente com sua esposa, Margaret Keys, a investigar mais a fundo este fenómeno.

Após anos de estudo, tornou-se evidente o papel diferenciador da alimentação mediterrânica na promoção de uma melhor saúde. A expressão “Dieta Mediterrânica” foi utilizada pela primeira vez em 1975, no livro *How to Eat Well and Stay Well: The Mediterranean Way*. Ancel Keys publica, em 1980, os resultados do “Estudo dos Sete Países”, onde demonstra a relação entre a Dieta Mediterrânica e a diminuição da incidência das Doenças Cardiovasculares. Ainda no final da década de 80, realiza-se o simpósio “The Mediterranean Diet and Food culture”, na Grécia, um dos primeiros eventos de discussão sobre a Dieta tipo-Mediterrânica.

Na Conferência Internacional “The Diets of the Mediterranean”, realizada em Cambridge, em 1993, foi publicado um suplemento que refere a ligação da Dieta Mediterrânica com uma maior longevidade. Trichopoulou e colaboradores criaram, em 1995, a primeira ferramenta de avaliação da adesão - Mediterranean Diet score. No mesmo ano, são publicados os primeiros resultados que demonstram que a Dieta Mediterrânica promove a redução da mortalidade. E em 2004, é estabelecida a relação entre a Dieta Mediterrânica e a redução da mortalidade por cancro assim como, a diminuição de prevalência de Síndrome Metabólica. A relação associada à prevenção da Doença de Alzheimer e à prevenção da Doença de Parkinson surge em 2006 e 2007, respetivamente.

Ao longo do tempo, as particularidades da identidade mediterrânica revelaram-se em várias dimensões, refletindo uma valiosa herança cultural, social, ambiental e gastronómica. Estas dimensões interligam as tradições alimentares, os modos de vida e as práticas sociais das populações que vivem nas regiões banhadas pelo Mar Mediterrâneo.

1.2. A PIRÂMIDE DA DIETA MEDITERRÂNICA

Em 1993, na Conferência Internacional *The Diets of the Mediterranean*, realizada na Harvard School of Public Health, em Cambridge, foi apresentada, pela primeira vez, a Pirâmide da Dieta Mediterrânica focando-se, principalmente, nos alimentos e grupos alimentares a consumir. Na III Conferência Internacional *The Mediterranean Diet as a sustainable diet model* (2009), realizada pela International Interuniversity Studies Center on Mediterranean Food Cultures, a DM é apresentada como um modelo de sustentabilidade alimentar sendo consensual a necessidade de reformular a Pirâmide para incluir não apenas alimentos, mas, também, elementos relacionados com um estilo de vida saudável.

Em 2010, a pirâmide (Figura 1) foi revista pelo International Mediterranean Diet Foundation (IFMeD) adaptando-a de forma a refletir a realidade contemporânea e proporcionar flexibilidade, tendo em conta as especificidades de cada país, como as diferenças sociodemográficas, geográficas e culturais. A importância da frugalidade foi realçada e é ainda reforçada a componente da sustentabilidade alimentar da DM, através do destaque de aspetos como a sazonalidade, os produtos frescos, a biodiversidade ou a importância dos produtos locais, bem como a componente de estilo de vida, por via da referência à atividade física regular, descanso adequado e convivialidade.

A Pirâmide da Dieta Mediterrânica: um estilo de vida para os dias de hoje
 Recomendações para a população adulta

Porções de alimentos baseadas na frugalidade e nos hábitos locais
 Vinho em moderação e de acordo com as crenças sociais



Edição de 2010 P- Porção

ICAF International Commission on the Anthropology of Food and Nutrition
 Fundación Dieta Mediterránea
 Prodimed
 CIUSM
 IMAF
 ILSR
 CIHEAM
 fens

Figura 1 – Pirâmide da DM revista pelo IFMeD (Fonte: Bach-Faig A, et al., 2011)

Em 2016, a Fundação Internacional da Dieta Mediterrânica propôs uma nova pirâmide (Figura 2), que alia a componente alimentar ao seu impacto ambiental direto, num modelo de pirâmide de dupla face. O principal objetivo desta nova pirâmide é consciencializar para o impacto ambiental da produção, do transporte e do consumo alimentar.



Figura 2 – Nova Pirâmide para uma Dieta Mediterrânica Sustentável (Fonte: Serra-Majem L, et al., 2018)

1.3. O RECONHECIMENTO DA DIETA MEDITERRÂNICA

A 16 de novembro de 2010, a Organização das Nações Unidas para a Educação, a Ciência e a Cultura (UNESCO) inscreve a Dieta Mediterrânica na lista de Património Cultural Imaterial da Humanidade, fruto de um esforço conjunto entre quatro países do Mediterrâneo: Espanha, Grécia, Itália e Marrocos. Por sua vez, a Organização das Nações Unidas para a Alimentação e a Agricultura (FAO) inclui a Dieta Mediterrânica no grupo das dietas mais sustentáveis do planeta. É reforçado o seu interesse por parte da economia verde e pelo seu papel no desenvolvimento de determinadas zonas fora dos centros turísticos ou de regiões agrícolas.

A 4 de dezembro de 2013, a UNESCO junta ao reconhecimento da DM como Património Cultural Imaterial da Humanidade mais três países: Chipre, Croácia e Portugal, reforçando o carácter internacional dessa herança cultural.

“A Dieta Mediterrânica enfatiza valores como a hospitalidade, a vizinhança, o diálogo intercultural e a criatividade, bem como um modo de vida pautado pelo respeito pela diversidade. Desempenha um papel vital em espaços culturais, festivais e celebrações, reunindo pessoas de todas as idades, condições e classes sociais. Abarca o artesanato e a produção de recipientes tradicionais de transporte, preservação e consumo de alimentos, incluindo pratos de cerâmica e copos. As mulheres desempenham um papel importante na transmissão do conhecimento relativo à Dieta Mediterrânica: salvaguarda das suas técnicas, respeito pelo ritmos sazonais e eventos festivos, transmissão às novas gerações dos valores associados a este elemento patrimonial. Os mercados desempenham igualmente um papel fundamental como espaços para cultivar e transmitir a Dieta Mediterrânica mediante práticas diárias de troca, concórdia e respeito mútuo.” (UNESCO, 2013)

1.4. O CENTRO DE COMPETÊNCIAS PARA A DIETA MEDITERRÂNICA

Em Portugal, o Centro de Competências para a Dieta Mediterrânica (CCDM) constituído em 2018, assumiu-se como um fórum de pesquisas, de partilha e de articulação de conhecimento sobre a Dieta Mediterrânica, agregando diferentes intervenientes e potenciando a sua cooperação, no âmbito de uma estratégia nacional para a promoção e salvaguarda da DM.

Assim, o CCDM tem por missão “agregar os diferentes agentes e intervenientes com responsabilidades na investigação, preservação, valorização e divulgação e promoção da Dieta Mediterrânica em Portugal, contribuindo para a maior implantação e enriquecimento da mesma e para a respetiva preservação enquanto herança cultural identitária portuguesa, um estilo de vida e um padrão alimentar de excelência e importante um fator de desenvolvimento dos territórios rurais.”



2. ESTRATÉGIA PARA A VALORIZAÇÃO E SALVAGUARDA DA DIETA MEDITERRÂNICA NA REGIÃO CENTRO

2.1. ABORDAGEM E ETAPAS DE DESENVOLVIMENTO

Na região Centro a abordagem para levar a cabo a Estratégia para a Valorização e Salvaguarda da DM, começou a fazer-se de forma mais consistente, a partir de 2019, aquando da integração da Direção Regional de Agricultura e Pescas do Centro (DRAP Centro) no CCDM. Foi, a partir desta data, que se iniciou a participação em projetos e atividades no âmbito deste Centro de Competências.

Inicialmente enquanto membros do Centro, designadamente em ações dinamizadas em colaboração com a Universidade do Algarve (UAlg), uma das instituições pioneiras no estudo desta temática no nosso país, na sequência e a propósito da sua participação na Candidatura da DM a Património da UNESCO e, a seguir, em parceria com a Direção-Geral de Agricultura e Desenvolvimento Rural (DGADR) e restantes Direções Regionais de Agricultura e Pescas, num projeto comum – o “Territorial MED - Salvaguarda da Dieta Mediterrânica através da sua diferenciação territorial”.

Em março de 2021, o Centro de Competências da Dieta Mediterrânica, a Direção Regional de Agricultura e Pescas do Centro e a Universidade do Algarve, com o apoio da Direção-Geral de Agricultura e Desenvolvimento Rural e da Rede de Instituições de Ensino Superior para a Salvaguarda da Dieta Mediterrânica (RIESDM), promoveram a primeira reunião que agregou diversas entidades de carácter público e privado com o objetivo de desenvolver a estratégia para a Valorização e Salvaguarda da Dieta Mediterrânica na região Centro.

Neste sentido, e na tentativa de definir esta Estratégia a Direção Regional de Agricultura e Pescas do Centro iniciou a dinamização da constituição de um Plano de Ação para quatro anos, conjuntamente com várias Instituições e Entidades da Região com competências e interesse na temática. Foram convidadas a participar: a Comissão de Coordenação e Desenvolvimento Regional do Centro, a Administração Regional de Saúde do Centro, a Direção Regional de Cultura do Centro, a Direção de Estabelecimentos de Ensino do Centro, o Turismo Centro de Portugal, Grupos de Ação Local da Região através da Federação “Minha Terra”, a Associação de Pesca Artesanal do Centro, a Escola Superior de Hotelaria de Coimbra, as Instituições de Ensino Superior da Região, as Comunidades Intermunicipais da área de intervenção da DRAPC e algumas Autarquias.

Após um curto interregno, fruto da recente integração dos serviços do Ministério da Agricultura e Pescas na Comissão de Coordenação e Desenvolvimento Regional do Centro, I.P. (CCDR Centro, I.P.), mudança estrutural que exigiu uma pausa estratégica para reestruturação e adaptação, considera-se este o momento oportuno para relançar o Plano de Salvaguarda e Valorização da Dieta Mediterrânica na região Centro. Esta pausa permitiu alinhar recursos e reforçar a capacidade operacional, criando condições para retomar esta iniciativa com renovada ambição.

2.2. METODOLOGIA E PROCESSO

O processo de elaboração espelhou a metodologia e os termos usados pela região do Algarve e também pela RIESDM que define, de acordo com a UNESCO, os objetivos e as iniciativas para a Salvaguarda do Património Cultural Imaterial da Dieta Mediterrânica no âmbito dos seguintes vetores de atuação:

- (1) Identificação, investigação e documentação;
- (2) Preservação e proteção;
- (3) Promoção e valorização
- (4) Transmissão, através da educação/ensino, formal e não formal.

Neste contexto, e para cada área temática a seguir descrita, foram estabelecidos 2 Objetivos Estratégicos (OE) por cada vetor e 2 Iniciativas Estratégicas (IE) por cada objetivo estratégico.





VETOR 1. IDENTIFICAÇÃO, INVESTIGAÇÃO E DOCUMENTAÇÃO

OE 1. Afirmar o Centro como região de referência na investigação e produção de conhecimento no âmbito da Dieta Mediterrânica.

IE 1. Dar maior coerência ao vasto conjunto de atividades de investigação e de produção de conhecimento desenvolvidas e a desenvolver na região Centro, no âmbito da DM.

IE 2. Promover a articulação das atividades, científicas, técnicas e artísticas da região Centro, com vista à salvaguarda da DM.

OE 2. Aumentar o impacto do conhecimento produzido no âmbito da DM na Região Centro.

IE 1. Divulgar o conhecimento científico e tecnológico produzido fomentando a salvaguarda da DM.

IE 2. Contribuir para a adoção de uma cultura consciente e responsável por parte dos agentes económicos, tendente à certificação da qualidade e da autenticidade dos produtos ligados à DM.

VETOR 2. PRESERVAÇÃO E PROTEÇÃO

OE 1. Envolver a comunidade da região centro, incluindo os agentes dos vários setores produtivos, na salvaguarda da DM

IE 1. Promover um programa de ações de sensibilização sobre a DM e a sua importância para o desenvolvimento sustentável para os diferentes públicos, articulado entre as diversas entidades com responsabilidade nesta área.

IE 2. Promover produtos e técnicas artesanais ligadas às tradições da Dieta Mediterrânica em estreita relação com os recursos naturais.

OE 2. Contribuir para a valorização do Património Cultural Imaterial da Humanidade (PCIH) na sociedade e integração da sua salvaguarda no Planeamento Regional e Nacional.

IE 1. Promover a reflexão sobre as medidas jurídicas, administrativas, técnicas e financeiras necessárias à salvaguarda da DM.

IE 2. Contribuir para a preservação do Património Cultural e Imaterial da Humanidade (PCIH) de Portugal através da sua inventariação e contínua atualização



VETOR 3. PROMOÇÃO E VALORIZAÇÃO

OE 1. Contribuir para uma maior coerência e sustentabilidade do vasto conjunto de atividades económicas na região, potenciando a utilização adequada da DM como um valor acrescentado.

IE 1. Promover a DM como agente valorizador das diferentes atividades económicas.

IE 2. Melhorar o potencial transacionável dos alimentos da DM na região do Centro.

OE 2. Contribuir para uma imagem integrada associada à Dieta Mediterrânica, potenciando a sua disseminação de forma coordenada.

IE 1. Criar uma estratégia de comunicação clara e eficaz para a DM.

IE 2. Promover a utilização de uma imagem integrada para a DM.

VETOR 4. TRANSMISSÃO, ATRAVÉS DA EDUCAÇÃO/ENSINO FORMAL E NÃO FORMAL

OE 1. Capacitar os agentes de desenvolvimento regional e os profissionais com responsabilidade pela educação, saúde e bem-estar da comunidade e outros, para os valores da DMIE 1. Promover a DM como agente valorizador das diferentes atividades económicas.

IE 1. Promover o conhecimento e a transferência de tecnologia no âmbito da DM.

IE 2. Promover a alimentação mediterrânica.

OE 2. Capacitar a comunidade em geral para os valores da DM. IE 1. Criar uma estratégia de comunicação clara e eficaz para a DM.

IE 1. Implementar o conceito e valores da DM na alimentação escolar.

IE 2. Promover a salvaguarda da DM pela comunidade, através do conhecimento.

2.3. ÁREAS TEMÁTICAS

No contexto da região Centro de Portugal, foram identificadas, como estratégicas, as seguintes áreas temáticas:

Saúde e Dieta Mediterrânica

A Dieta Mediterrânica baseia-se no consumo equilibrado de produtos frescos, como frutas, legumes, azeite, frutos secos, peixe e cereais integrais, acompanhados de um consumo moderado de produtos de origem animal. Este padrão alimentar tem sido associado a uma série de benefícios para a saúde, como a prevenção de doenças cardiovasculares, diabetes e obesidade. O consumo regular de alimentos ricos em antioxidantes e gorduras saudáveis, como o azeite, é um dos fatores que contribuem para uma maior longevidade e melhor qualidade de vida.

Agricultura e Sistemas Alimentares Sustentáveis

A Dieta Mediterrânica está profundamente enraizada nas práticas agrícolas tradicionais da região. Estas práticas promovem a biodiversidade e a sustentabilidade, utilizando métodos que preservam a fertilidade do solo e reduzem o impacto ambiental. A produção local e sazonal é uma característica essencial, incentivando sistemas alimentares mais resilientes e menos dependentes de cadeias de abastecimento globais. Esta abordagem ajuda a diminuir a pegada ecológica, promove a economia local e apoia pequenos agricultores que utilizam técnicas sustentáveis.

Património Cultural e Valorização do Território

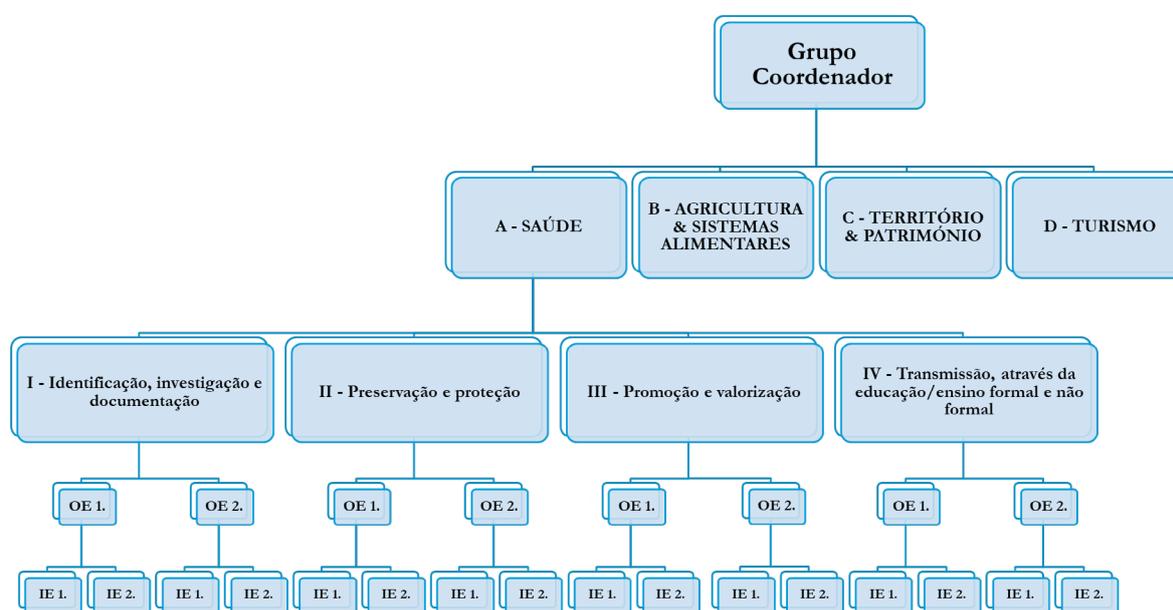
A Dieta Mediterrânica representa tradições e práticas que foram transmitidas de geração em geração, incluindo a forma como os alimentos são produzidos, preparados e partilhados. As receitas típicas e os rituais gastronómicos não são apenas um reflexo da diversidade cultural, mas também uma celebração da identidade local e das paisagens agrícolas que moldam o território. A preservação destas tradições é fundamental para manter viva a herança cultural e promover um sentido de comunidade e pertença.

Turismo e Promoção da Experiência Mediterrânica

O turismo gastronómico tem vindo a ganhar destaque e a Dieta Mediterrânica desempenha um papel central nesta tendência. Os visitantes são atraídos pela oportunidade de experimentar a autêntica culinária mediterrânica, aprender sobre as tradições locais e explorar paisagens agrícolas únicas. Ao saborear um prato nele se sente a história e as estórias alimentares locais. A experiência inclui visitas a mercados tradicionais, participação em festivais de colheita e degustações de vinhos e azeites. Este tipo de turismo sustentável promove o desenvolvimento económico local, respeitando o ambiente e fortalecendo a conexão dos turistas com o património cultural.

3. MODELO DE GOVERNAÇÃO

Foram constituídos 1 Grupo Coordenador (GC) e 4 Grupos Temáticos (GT) para as áreas da Saúde, Agricultura & Sistemas Alimentares, Território & Património e Turismo. A integração de novos representantes e o facto de cada entidade parceira poder ter mais de um representante por GT, permitiu diversificar abordagens e ampliar o nível de interações. Os membros de cada GT elegeram um coordenador, responsável por conduzir os trabalhos sectoriais e operacionalizar a comunicação dos resultados do GT ao Grupo Coordenador. Em articulação com coordenadores dos GT, foi definido o calendário das reuniões sectoriais de todos os GT que decorreram na modalidade online.



A partir deste momento e sob a forma de **Agenda para a Valorização e Salvaguarda da Dieta Mediterrânica na região Centro**, o grande desafio consiste em conciliar as várias dimensões da Dieta Mediterrânica de forma equilibrada, assegurando ao mesmo tempo a preservação do seu património material e imaterial e promovendo-o junto das novas gerações. Será uma oportunidade para aprofundar o conhecimento sobre este valioso património, discutindo o seu potencial enquanto elemento identitário e de valorização da nossa região.

4. AMBIÇÃO, OBJETIVOS E PRINCÍPIOS DA AGENDA

A aposta numa alimentação saudável e na produção local de alimentos de alta qualidade pode tornar-se um motor de crescimento, ao mesmo tempo que protege os recursos naturais e promove a resiliência climática. Esta visão a longo prazo para as zonas rurais centra-se em construir comunidades mais fortes, sustentáveis e vibrantes, alinhando-se com os compromissos da União Europeia para um futuro mais verde e inclusivo.

A Dieta Mediterrânica ambiciosa, na região Centro, estimular o desenvolvimento sustentável e o crescimento económico, unindo tradição e inovação para valorizar o património local, fortalecer a identidade cultural e promover uma alimentação saudável e sustentável.

Para a sua concretização e atendendo às condições apresentadas são identificados objetivos e prioridades:

É, também, nesse sentido, que a presente Agenda assume estar alinhada com os princípios da Visão Estratégica para a Região Centro 2030 e da Estratégia Regional de Especialização Inteligente do Centro, em consonância com importantes programas da Comissão Europeia – Pacto Ecológico Europeu; Estratégia do Prado ao Prato para um Sistema Alimentar Justo, Saudável e Respeitador do Ambiente e Estratégia da Biodiversidade da União Europeia para 2030, o New European BAUHAUS e, ainda, os princípios consignados no Acordo de Paris e nos Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS) das Nações Unidas. A Dieta Mediterrânica contribui para a segurança alimentar (ODS 2), a saúde e bem-estar (ODS 3) e a produção e consumo responsáveis (ODS 12).

OBJETIVOS E PRIORIDADES

- consolidar a Agenda;
- agregar o valor existente no Grupo Coordenador e nos Grupos Temáticos;
- identificar e integrar novos parceiros;
- definir modelo operacional de forma clara, simples, flexível e sistematizada;
- desenvolver uma estratégia e plano de comunicação
- avaliar as ações e alinhar com os instrumentos de desenvolvimento regional, europeu e mundial.

5. NOTA FINAL SOBRE A IMPLEMENTAÇÃO DA AGENDA

A Dieta Mediterrânica é um exemplo brilhante de como um estilo de vida tradicional pode oferecer soluções modernas para desafios globais. Ao integrar saúde, agricultura, património e turismo, este modelo promove uma abordagem holística que beneficia não só as comunidades locais, mas também os visitantes e o meio ambiente. É um convite para adotar uma forma de viver mais saudável, sustentável e culturalmente rica, preservando, ao mesmo tempo, as tradições e os recursos naturais para as gerações futuras.

Esta Agenda pode, assim, constituir uma peça-chave na estratégia de desenvolvimento regional, ajudando a combater o despovoamento, a revitalizar as economias locais, a promover práticas agrícolas sustentáveis, a valorizar os produtos regionais, a preservar o ambiente e a contribuir para a justiça alimentar.



AÇÕES

VETOR 1. IDENTIFICAÇÃO, INVESTIGAÇÃO E DOCUMENTAÇÃO

OE 1. Afirmar o Centro como região de referência na investigação e produção de conhecimento no âmbito da Dieta Mediterrânica (DM).

IE 1. Dar maior coerência ao vasto conjunto de atividades de investigação e de produção de conhecimento desenvolvidas e a desenvolver na região Centro, no âmbito da DM.

A1. Inventariar estudos de produção de conhecimento desenvolvidos na região centro no âmbito da DM.

A2. Fomentar parcerias com vista ao desenvolvimento de projetos, em linha com os diversos programas nacionais e europeus.

A3. Avaliar a adesão à Dieta Mediterrânica através de questionário válido para adultos e crianças.

IE 2. Promover a articulação das atividades, científicas, técnicas e artísticas da região Centro, com vista à salvaguarda da DM.

A1. Produzir artigos de revisão bibliográfica sobre os benefícios da DM numa abordagem multinível.

A2. Desenvolver de forma articulada iniciativas temáticas, com vista à salvaguarda da DM.

OE 2. Aumentar o impacto do conhecimento produzido no âmbito da DM na Região Centro.

IE 1. Divulgar o conhecimento científico e tecnológico produzido fomentando a salvaguarda da DM.

A1. Organizar Dias de Campo para produtores, enquadrados na Rede de Inovação da região Centro.

A2. Capacitar produtores de agricultura familiar para práticas agrícolas mais responsáveis.

A3. Organizar e participar em ações de divulgação do conhecimento produzido que fomente a salvaguarda da DM.

IE 2. Contribuir para a adoção de uma cultura consciente e responsável por parte dos agentes económicos, tendente à certificação da qualidade e da autenticidade dos produtos ligados à DM.

A1. Desenvolver um guia para promover o conhecimento sobre a qualidade, autenticidade e sustentabilidade dos produtos regionais ligados à DM.

VETOR 2. PRESERVAÇÃO E PROTEÇÃO

OE 1. Envolver a comunidade da região entro, incluindo os agentes dos vários setores produtivos, na salvaguarda da DM

IE 1. Promover um programa de ações de sensibilização sobre a DM e a sua importância para o desenvolvimento sustentável para os diferentes públicos, articulado entre as diversas entidades com responsabilidade nesta área.

A1. Elaborar um programa de eventos de sensibilização dirigidos à comunidade e aos agentes produtivos.

A2. Estabelecer parcerias e desenvolver as ações do programa em diversos contextos e dirigidas a diferentes público-alvo.

IE 2. Promover produtos e técnicas artesanais ligadas às tradições da Dieta Mediterrânica em estreita relação com os recursos naturais.

A1. Caracterizar a produção em pequena escala de produtos ligados à DM, na região Centro.

A2. Incentivar a participação de produtores locais em circuitos curtos agroalimentares.

A3. Inventariar as técnicas tradicionais e os pequenos patrimónios dedicados à agricultura (eiras, moinhos, espigueiros, muros, levadas, etc.) e promover a sua preservação.

A4. Valorizar as técnicas tradicionais como património de interesse municipal tendente ao reconhecimento como Património Cultural Imaterial e integrar na Rede Nacional do Património Cultural Imaterial

OE 2. Contribuir para a valorização do Património Cultural Imaterial da Humanidade (PCIH) na sociedade e integração da sua salvaguarda no Planeamento Regional e Nacional.

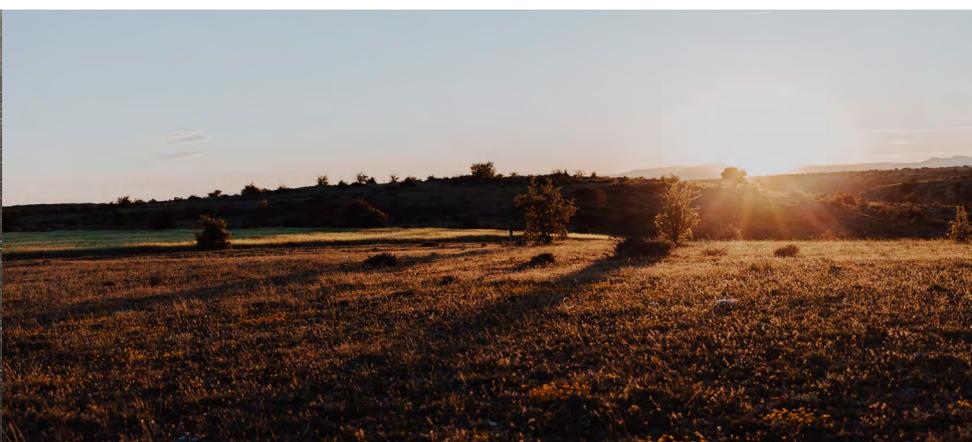
IE 1. Promover a reflexão sobre as medidas jurídicas, administrativas, técnicas e financeiras necessárias à salvaguarda da DM.

A1. Identificar medidas de proteção e de incentivos para a salvaguarda da DM.

IE 2. Contribuir para a preservação do Património Cultural e Imaterial da Humanidade (PCIH) de Portugal através da sua inventariação e contínua atualização.

A1. Inventariar o Património Cultural Imaterial da Humanidade, existente na região Centro.

A2. Qualificar, valorizar e criar um sistema de rede com calendário dedicado dos Festivais de Produtos Endógenos e Feiras de Atividades Económicas.





VETOR 3. PROMOÇÃO E VALORIZAÇÃO

OE 1. Contribuir para uma maior coerência e sustentabilidade do vasto conjunto de atividades económicas na região, potenciando a utilização adequada da DM como um valor acrescentado.

IE 1. Promover a DM como agente valorizador das diferentes atividades económicas.

- A1.** Identificar componentes da DM com potencial terapêutico para doenças crónicas.
- A2.** Valorizar os subprodutos agrícolas da dieta mediterrânea (DM) com potencial acrescentado na saúde humana e outras aplicações.
- A3.** Promover a utilização de produtos de proximidade, endógenos e sazonais na restauração, em mercados locais e plataformas online.
- A4.** Criar a Rota da DM no Centro de Portugal.

IE 2. Melhorar o potencial transacionável dos alimentos da DM na região do Centro.

- A1.** Desenvolver iniciativas temáticas sobre as mais-valias dos alimentos da DM na região do Centro.
- A2.** Realizar sessões de sensibilização para a comunidade, com degustação de alimentos locais e sazonais.
- A3.** Promover a valorização do consumo de hortofrutícolas não normalizados.
- A4.** Dinamizar dinâmicas nos mercados municipais.
- A5.** Valorizar os eventos regionais de promoção e venda de produtos locais.

OE 2. Contribuir para uma imagem integrada associada à Dieta Mediterrânica, potenciando a sua disseminação de forma coordenada.

IE 1. Criar uma estratégia de comunicação clara e eficaz para a DM.

- A1.** Criar um plano de comunicação para a região Centro.
- A2.** Criar uma imagem identitária da DM e promover a sua integração em campanhas a decorrer na região Centro.
- A3.** Produzir conteúdos informativos para as redes sociais.

IE 2. Promover a utilização de uma imagem integrada para a DM.

- A1.** Criar experiências com os agentes económicos e comunidade que possam ser integradas na programação turística e formatar produto turístico dirigido a nichos de mercado.
- A2.** Conceber e produzir material didático e informativo em diversos formatos seguindo um conceito integrado, uma imagem comum e uma linguagem acessível.

VETOR 4. TRANSMISSÃO, ATRAVÉS DA EDUCAÇÃO/ENSINO FORMAL E NÃO FORMAL

OE 1. Capacitar os agentes de desenvolvimento regional e os profissionais com responsabilidade pela educação, saúde e bem-estar da comunidade e outros, para os valores da DM.

IE 1. Promover o conhecimento e a transferência de tecnologia no âmbito da DM.

A1. Desenvolver cursos/disciplinas/seminários temáticos para alunos da área da saúde sobre benefícios da DM.

A2. Realizar ações de capacitação e transferência de conhecimento na rede de inovação da região Centro.

A3. Promover sinergias para a implementação de um Centro Interpretativo dedicado à DM.

IE 2. Promover a alimentação mediterrânica.

A1. Caracterizar o Padrão Alimentar Mediterrânico na região Centro.

A2. Incentivar para a criação de planos alimentares sustentáveis e menus identitários das diferentes comunidades, associado à DM.

A3. Realizar sessões de Sensibilização para Universidades Sénior e IPSS sobre a Dieta Mediterrânica como promotora de uma alimentação sustentável, que incluam oficinas de culinária.

A4. Produzir um Guia Prático para uma Alimentação Saudável e Sustentável, com conteúdos adaptados à população em geral.

OE 2. Capacitar a comunidade em geral para os valores da DM.

IE 1. Implementar o conceito e valores da DM na alimentação escolar.

A1. Participar em iniciativas da comunidade escolar para promover a literacia agrícola e a literacia alimentar associada à DM.

A2. Realizar sessões de Educação Alimentar para Escolas, com atividades lúdicas sobre a temática da agricultura e alimentação sustentável, consumo e desperdício alimentar, bem como realizar oficinas de culinária.

A3. Realizar sessões de Educação Alimentar com jovens adolescentes, que inclua a temática da Dieta Mediterrânica e projeto piloto de campanha de sensibilização e medição do desperdício alimentar.

A4. Incentivar a criação de hortas escolares que envolvam a participação de produtores.

A5. Envolver os alunos de Nutrição na monitorização da utilização da DM nas cantinas das escolas da região Centro.

IE 2. Promover a salvaguarda da DM pela comunidade, através do conhecimento.

A1. Desenvolver material informativo adaptado à comunidade referente aos benefícios da DM nas suas diferentes conexões.

A2. Comemorar no Dia Mundial da Alimentação a Dieta Mediterrânica: valores e contributos da cultura para a saúde.

REFERÊNCIAS

Alimentação, natureza e paisagem : plantas silvestres alimentares, aromáticas e medicinais / coord. Maria Manuel Valagão; texto Maria Manuel Valagão, Maria Elvira Ferreira, José António Passarinho; fot. Vasco Célio. - 1ª ed. - Lisboa: Tinta-da-China, 2022. - 303, [1] p.: il.; 28 cm. - ISBN 978-989-671-711-7

Bach-Faig, Anna & Berry, Elliot & Lairon, Denis & Reguant, Joan & Trichopoulou, Antonia & Dernini, Sandro & Medina, F. Xavier & Battino, Maurizio & Belahsen, Rekia & Miranda, Gemma & Serra-Majem, Lluís. (2011). Mediterranean Diet Foundation Expert Group, Mediterranean diet pyramid today. Science and cultural updates. *Public health nutrition*. 14. 2274-84. 10.1017/S1368980011002515.

BRAUDEL, Fernand. O Mediterrâneo o Espaço e a História. Editorial Teorema, 1987. ISBN: 9789726950417

Comissão Nacional da UNESCO. Dieta Mediterrânica - 2013 – Lista Representativa do Património Cultural Imaterial da Humanidade. Disponível em: <<https://unescoportugal.mne.gov.pt/pt/temas/proteger-o-nosso-patrimonio-e-promover-a-criatividade/patrimonio-cultural-imaterial-em-portugal/dieta-mediterranica>>

Henriques, M. A. A Dieta Mediterrânica na Região Centro: contexto atual e desafios futuros. *Revista da Associação Portuguesa de Horticultura* no143 (2021).

Real, Helena & Graça, Pedro. (2019). Marcos da história da Dieta Mediterrânica, desde Ancel Keys. *Acta Portuguesa de Nutrição*. 17. 06-14.

Serra-Majem L, Tomaino L, Dernini S, Berry EM, Lairon D, Ngo de la Cruz J, Bach-Faig A, Donini LM, Medina FX, Belahsen R, Piscopo S, Capone R, Aranceta-Bartrina J, La Vecchia C, Trichopoulou A. Updating the Mediterranean Diet Pyramid towards Sustainability: Focus on Environmental Concerns. *Int J Environ Res Public Health*. 2020 Nov 25;17(23):8758. doi: 10.3390/ijerph17238758. PMID: 33255721; PMCID: PMC7728084.

