



Med Diet Declaration

People Culture Food



A Dieta Mediterrânica é reconhecida como Património Cultural Imaterial da Humanidade pela UNESCO.

É também considerada pela Organização Mundial da Saúde uma das dietas mais saudáveis, e a mais sustentável pela a Organização das Nações Unidas para a Alimentação e a Agricultura.

A Dieta Mediterrânica é uma parte essencial da **identidade do Mediterrâneo** e envolve um conjunto de competências, conhecimentos, rituais, símbolos e tradições relacionadas com as culturas, paisagens, estilos de vida e maneiras de trabalhar, que **caracterizam este modelo único de desenvolvimento**.

Com a **globalização**, as regiões Mediterrânicas tendem a **minar as suas próprias tradições e conhecimentos locais**, pois não têm consciência da sua herança e potencial sócio-económico.

Como signatários da **Declaração para a Salvaguarda da Dieta Mediterrânica**, reconhecemos os **princípios e práticas culturais** inerentes à mesma e apoiamos fortemente os esforços do projeto MD.net para alcançar **maior visibilidade e consciencialização de todas as suas dimensões**: produção de alimentos, saúde, cultura, educação, economia e sustentabilidade.

O NOSSO COMPROMISSO É

PROTEGER A DIETA MEDITERRÂNICA COMO

- ✓ Uma **ferramenta importante** na revitalização da economia, da sociedade, cultura, arte e o turismo nas comunidades Mediterrânicas, de forma a **aumentar a competitividade** a nível local e regional.
- ✓ Uma **dieta saudável** típica da região do mediterrâneo, que pode ser seguida **noutras partes do mundo**, não apenas pela sua **pirâmide nutricional** mundialmente reconhecida, mas também pela sua **abordagem holística** à forma como os alimentos são produzidos, adquiridos e consumidos.
- ✓ Uma **forma única de se relacionar com a tradição**, património, identidades culturais e diversidade, enfatizando os valores da hospitalidade, comunidade, diálogo intercultural, criatividade e respeito.

PRESERVAR A DIETA MEDITERRÂNICA ATRAVÉS DAS

- ✓ tradições, rituais e símbolos, património, hábitos alimentares e estilo de vida que tornam a **dieta Mediterrânica única**, juntamente com sua **abertura e criatividade** interculturais.
- ✓ paisagens, onde modelos sustentáveis de agricultura, pecuária, pesca e gastronomia estão ligados ao **desenvolvimento regional**, aumentando as **oportunidades sócio-económicas**, especialmente nas zonas rurais.
- ✓ comunidades, reforçando **traços comuns e princípios reconhecíveis** e fortalecendo a imagem da região a nível local e global através da **promoção de serviços e produtos locais**.

PROMOVER

- ✓ o **compromisso** entre empresas, centros de conhecimento, organizações públicas, indivíduos e restantes stakeholders, no desenvolvimento de **oportunidades envolvendo a DM**.
- ✓ o **diálogo e cooperação** entre as regiões do mediterrâneo e destas as outras regiões do mundo, trabalhando em conjunto para **incentivar e disseminar a DM e os seus princípios**.
- ✓ a **reputação e a consciencialização da Dieta Mediterrânica como marca**.

