

Simpósio em Lamego destaca benefícios da dieta mediterrânica

written by O Cidadão | 1 de Fevereiro, 2025



A cidade de **Lamego** recebeu, na semana passada, um simpósio dedicado à **dieta mediterrânica**, promovido pelo **Município de Lamego** e pela **Beira Douro – Associação de Desenvolvimento do Vale do Douro**. O evento abordou a importância de uma **alimentação saudável, económica e sustentável**, destacando o papel dos produtos locais, como **fruta, azeite e mel**.

O simpósio contou com a presença de **jovens do ensino secundário**, que assistiram às intervenções de especialistas na área da nutrição. Os oradores apelaram à adesão à dieta mediterrânica e defenderam o aumento do consumo de **alimentos de época** e a redução dos **produtos processados**.

A **Vice-Presidente da Câmara Municipal de Lamego, Catarina Ribeiro**, sublinhou a aposta da autarquia na promoção da alimentação saudável, especialmente junto da comunidade escolar. Durante a sua intervenção, afirmou: ***“É possível comer bem e de uma forma saudável”***.

O encontro reforçou a importância de valorizar hábitos alimentares equilibrados e produtos locais, alinhando-se com as recomendações para um **estilo de vida mais sustentável**.