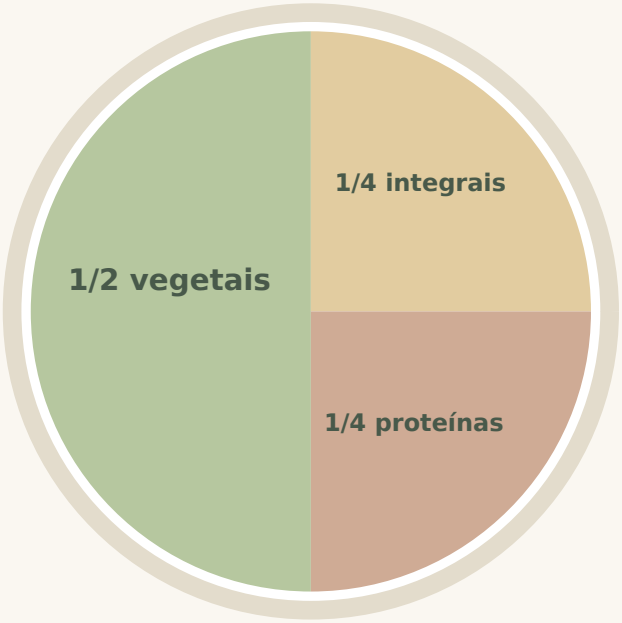
Padrão mediterrâneo no dia a dia

Uma referência flexível para melhorar a qualidade da alimentação e apoiar o controle do diabetes.

Não é um cardápio rígido: valoriza vegetais, frutas, feijões, cereais integrais, azeite e outras fontes de gorduras insaturadas; inclui peixes e reduz carnes processadas e ultraprocessados. Pode ser adaptado aos alimentos brasileiros.



Água como bebida

Azeite em moderação

Fruta inteira

Porções individualizadas

Desenho original inspirado no conceito do Healthy Eating Plate, Harvard. No modelo original, metade corresponde a vegetais e frutas; aqui os vegetais ocupam essa parte e a fruta pode entrar em outra refeição, conforme o plano. Proporções visuais, não percentuais de calorias.

O carboidrato continua contando

• Arroz, pão, massa, batata, mandioca, fruta, leite e feijões fornecem carboidratos em quantidades diferentes. Não são “livres” por serem integrais ou saudáveis.

• Feijão combina proteína, carboidrato e fibra. Ao combinar arroz e feijão, ajuste o total de acordo com a orientação nutricional.

• Se você usa insulina nas refeições, a contagem de carboidratos e a dose seguem seu plano. Não reduza abruptamente a alimentação sem rever o tratamento.

Exemplos para montar a rotina

Exemplo educativo de combinações, sem definir calorias ou doses de insulina.

Refeição	Uma possibilidade
Café da manhã	Iogurte natural sem açúcar + aveia + fruta; ou pão integral com ovo e tomate.
Almoço	Salada e legumes + arroz integral em porção ajustada + feijão + peixe. Considere arroz e feijão no total de carboidratos.
Lanche, se necessário	Fruta com iogurte natural; ou pequena porção de castanhas com uma fonte de proteína conforme o plano.
Jantar	Legumes assados + frango/tofu + quinoa; ou sopa com vegetais, leguminosas e proteína, respeitando o total de carboidratos.

Trocas que facilitam

• Troque bebidas açucaradas por água. Prefira fruta inteira ao suco.

• Use feijão, lentilha e grão-de-bico com frequência; varie verduras e legumes.

• Prefira azeite e castanhas a fontes ricas em gordura saturada, mas cuide das porções. Não é preciso começar a beber vinho.

• Reduza embutidos, biscoitos recheados e refeições ultraprocessadas. Não é necessário proibir todo arroz ou pão branco para começar.

Como acompanhar o resultado

• Observe glicose conforme a orientação recebida, fome, saciedade, peso e bem-estar. Metas e horários de medida são individuais.

• Se houver hipoglicemia, use carboidrato de ação rápida conforme seu plano: o prato saudável não é o tratamento de resgate.

• Doença renal, gestação, uso de insulina e dificuldades alimentares exigem adaptação profissional. Alimentação não substitui medicamentos indicados.

SBD: terapia nutricional no pré-diabetes e DM2, edição 2026

Harvard: Healthy Eating Plate (conceito; arte deste PDF é original)

Harvard: revisão do padrão mediterrâneo