



Assembleia Municipal de Lagos

SESSÃO ORDINÁRIA DE FEVEREIRO/2026

1.ª REUNIÃO - 23/02/2026

PROPOSTA DE RECOMENDAÇÃO

Cresce cada vez mais a preocupação dos cidadãos com a composição nutricional da sua dieta. Portugal dispõe, em matéria de alimentação saudável, de um ativo - a Dieta Mediterrânica - que tem um papel fundamental na promoção de comportamentos alimentares saudáveis.

A Dieta Mediterrânica foi oficialmente inscrita na Lista Representativa do Património Cultural Imaterial da Humanidade da UNESCO a 17 de novembro de 2010: A primeira inscrição oficial. Inicialmente, o reconhecimento foi concedido a quatro países: Espanha, Grécia, Itália e Marrocos e em 4 de dezembro de 2013, a inscrição foi alargada para incluir mais três países: Portugal (com Tavira como comunidade representativa), Chipre e Croácia.

No dossier português de candidatura da Dieta Mediterrânica a inscrição na lista de Património Imaterial da Humanidade da UNESCO, várias entidades assinalavam a importância desta dieta para a promoção da saúde. A Sociedade Portuguesa de Cardiologia referia a “importância relevante da Dieta Mediterrânica na promoção da saúde dos portugueses”; o Diretor Geral da Saúde e a Associação Portuguesa dos Nutricionistas assinalavam que o afastamento dos valores fundamentais da Dieta Mediterrânica traz “consequências para a saúde e bem estar das populações”.

Do ponto de vista da atividade económica, a promoção da dieta mediterrânica, em Portugal e no mundo, poderá ter um efeito positivo na economia e na produção agrícola nacional tendo em conta que a dieta mediterrânica tem como elementos base o pão e o azeite. Na dieta mediterrânica, têm ainda uma importância fundamental consumo de peixe, consumo moderado de carne, com forte presença das aves e pequenos ruminantes, de produtos de horta e de produtos silvestres. Também estes produtos poderão ser muitos valorizados. Ainda mais quando estas são produções por excelência para a agricultura familiar que importa preservar e promover.

Em matéria alimentar, mais que os produtos consumidos, serão as quantidades e os desequilíbrios a ter efeitos mais prejudiciais, ou mais benéficos na saúde humana. A dieta mediterrânica, elemento cultural da gastronomia e da socialização, desenvolvida ao longo de séculos e de assimilações culturais diversas, contém em si esse elemento de equilíbrio e de moderação, que tem de ser valorizado e promovido.

1º MUNICÍPIO DA UE LIVRE DE CULTIVO DE MILHO GENETICAMENTE MODIFICADO – DESPACHO Nº 25 306/2007, DR DE 5/11



Praça Gil Eanes
8600-668 LAGOS
PORTUGAL
T (+351) 282 780 525
(+351) 282 762 696
am-lagos.pt
geral@am-lagos.com

Mais recentemente na sessão de Dezembro de 2025 da Assembleia Geral das Nações Unidas foi aprovada a instituição do Dia Internacional da Dieta Mediterrânica, a assinalar anualmente a 16 de Novembro, reconhecendo o seu contributo para a saúde pública, sustentabilidade ambiental, biodiversidade, inclusão social e valorização cultural.

Nestes termos, a Assembleia Municipal de Lagos, reunida a 23 de fevereiro de 2026, delibera:

Recomendar à Câmara Municipal de Lagos que:

- 1 - Organize no Concelho de Lagos uma campanha de divulgação e promoção da Dieta Mediterrânica junto da população em geral e particularmente das empresas de hotelaria e restauração e das cantinas escolares e refeitórios municipais;
- 2 - Organize em Novembro coincidindo com o Dia Internacional da Dieta Mediterrânica, em colaboração com as empresas locais de hotelaria e de restauração e envolvendo os agricultores e pescadores, uma iniciativa gastronómica de promoção e divulgação da Dieta Mediterrânica, intitulada Semana (ou Quinzena) da Dieta Mediterrânica, promovendo o uso de produtos da nossa terra na confeção das ementas;
- 3 - Solicite à Câmara Municipal de Tavira a cedência temporária durante o mês de Novembro da Exposição Itinerante Dieta Mediterrânica-Património Cultural Imaterial da Humanidade, por um período suficiente para permitir uma eficaz promoção destes hábitos alimentares através da participação das escolas, profissionais da hotelaria e restauração e o movimento associativo do nosso Concelho, com convites às autarquias, escolas e outras organizações das Terras do Infante;
- 4 - Promover outras iniciativas paralelas, tais como palestras e tertúlias, sobre a importância da Dieta Mediterrânica na saúde pública e na qualidade de vida das famílias.

Dar conhecimento desta deliberação às autarquias e Agrupamentos Escolares das Terras do Infante e à comunicação social e publicar na página eletrónica da AML.

Aprovada, por maioria e em Minuta

