

DIA MUNDIAL DA ALIMENTAÇÃO

16 DE OUTUBRO 2025

Alimentação Mediterrânica

As Carnes Vermelhas

Vantagens:

- São ricas em proteínas, ferro, zinco e vitamina B12.
- Fortalecem o sistema imunitário.
- Ricas em creatina.



Desvantagens:

- Maior risco de doenças cardiovasculares.
- Maior acumulação de gordura.

Luca
Maria
Robin
Rafael
9ºB