

# DIA MUNDIAL DA ALIMENTAÇÃO

16 DE OUTUBRO 2025

## Alimentação Mediterrâica

### *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 cardíacas e vasculares.
- Maior acumulação de gordura.

Luca  
Maria  
Robin  
Rafael  
9ºB