

DIA MUNDIAL DA ALIMENTAÇÃO

16 DE OUTUBRO 2025

Alimentação Mediterrânica

Os vegetais e as frutas são fundamentais para uma alimentação saudável, pois oferecem vitaminas, minerais e fibras que fortalecem o corpo e promovem uma digestão adequada.



Benefícios do consumo abundante de hortícolas e frutas:

- **Melhoram a memória e a concentração**
- **Fortalecem o sistema imunitário**
- **Protegem o coração**
- **Ajudam na digestão**
- **Contribuem para o peso saudável**
- **Promovem uma pele saudável (vitaminas A e E)**
- **Regulam o açúcar no sangue**
- **Têm impacto ambiental positivo**
- **Melhoram o humor**
- **Ajudam na saúde dos dentes**