

DIA MUNDIAL DA ALIMENTAÇÃO

16 DE OUTUBRO 2025

Alimentação Mediterrâника

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