

# Dia mundial da alimentação

16 de outubro de 2025

## ALIMENTAÇÃO MEDITERRÂNEA

### Benefícios do consumo de azeite

- Saúde cardiovascular: Ajuda a diminuir
- Ação antioxidante e anti-inflamatória
- Prevenção de doenças como por exemplo: alzheimer Parkinson e alguns tipos de cancro
- Melhora do sistema digestivo ;O consumo de azeite pode melhorar o funcionamento do estomago e do pâncreas.



### Como consumir o azeite de forma saudável

- moderação: O consumo do azeite deverá ser moderado ,pois este é rico em calorias.
- Azeite Extravirgem: A preferência do azeite extra virgem é utilizada para temperar e cozinhar garantindo um maior teor de nutrientes e beneficios.
- Quantidade diaria:A organização mundial da saude (OMS) sugere ate duas colheres de sopa de azeite extravirgem por dia,mas essa quantidade pode variar.



Concluindo, o azeite em particular ,o azeite extravirgem é rico em gorduras e antioxidantes que são ótimos para a saúde do coração e propriedades anti-inflamatórias.

Trabalho feito por ,Joana Correia, Lara Guedes ,Alícia Castilho,Lily Marchal