

# DIA MUNDIAL DA ALIMENTAÇÃO

16 DE OUTUBRO 2025

## Alimentação Mediterrâica Consumo do azeite como principal fonte de gordura

Benefícios do azeite:

- Faz bem ao coração -Reduz o risco de doenças cardiovasculares;
- Contém gorduras saudáveis (monoinsaturadas) que equilibram o colesterol;



- É rico em vitamina E e antioxidantes- Ajuda a proteger as células;
- Ajuda a fortalecer os ossos;
- Dá energia e ajuda numa alimentação equilibrada;
- Protege contra algumas doenças crónicas como os diabetes tipo 2 e hipertensão;
- É essencial na dieta mediterrâica, considerada a gordura mais saudável.

Sofia Oliva, Mia Fissler e Leonor Amador  
9ºB