

DIA MUNDIAL DA ALIMENTAÇÃO

16 DE OUTUBRO 2025

Alimentação Mediterrâica

Frutos secos

Vantagens:

- melhoram a saúde cardiovascular
- ajudam no controlo do peso
- fornecem energia e contribuem para a saúde óssea.



Exemplos de frutos secos:

- Nozes:** oferecem vários benefícios, como, prevenção de doenças cardiovasculares e cerebrais.
- Amêndoas:** ajudam a regular o açúcar no sangue.
- Avelãs:** melhoram a digestão e o intestino devido às fibras existentes.
- Pistácios:** ajudam a regular a glicemia e a pressão arterial
- Cajus:** devido aos vários minerais como o magnésio e o fósforo ajudam na formação e fortalecimento dos ossos.
- Pinhões:** reduzem o colesterol e controlam a pressão arterial.