

# DIA MUNDIAL DA ALIMENTAÇÃO

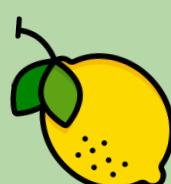
16 DE OUTUBRO 2025

## Alimentação Mediterrâica

### Produtos hortícolas e frutas



Melhoram o funcionamento do sistema digestivo.



Fortalece o sistema imunológico.



Melhoram o bem-estar mental.



Trazem benefícios ambientais indiretamente.



Previnem doenças crónicas.



Protegem o sistema cardiovascular.



Permitem o controlo do peso corporal.



Promovem a saúde da pele e da visão.



Alejandra Gorgulho, Kiara Martins e Beatriz Duarte 9ºB