

dia da Alimentação

16 de outubro 2025

Alimentação Mediterrâника



O azeite ocupa um papel fundamental na pirâmide alimentar mediterrânica sendo uma gordura vegetal. É considerado a principal fonte de gordura nesta dieta tradicional e uma das gorduras mais saudáveis.



Benefícios do azeite:

Reduz o colesterol

Regula a pressão arterial

Estimula a digestão

Métodos de preparação saudáveis:

- Uso do azeite a cru
- Controlo das porções
- Evitar fritar a altas temperaturas

Os tipos de azeite mais saudáveis:

- Azeite virgem extra
- Azeite virgem
- Azeite refinado

Composição nutricional:

Gorduras monoinsaturadas, poli-insaturadas e saturadas;

Vitaminas e antioxidantes (polifenóis, vitamina E)



Conclusão

O consumo regular de azeite é benéfico para a saúde. O azeite ajuda na proteção cardiovascular, no controlo da inflamação, na prevenção de doenças crónicas e na manutenção da saúde cerebral. Deve substituir outras gorduras menos saudáveis, como óleos refinados, margarina e manteiga. Deve ser consumido com moderação.

Webgrafia:

vida.nestle.pt/bem-estar/azeite?utm_source
aude.com/beneficios-do-azeite/
o.proteste.pt/alimentacao/azeite/dicas/5-razoes-usar-azeite-deixar-vez-

Realizado por: Marta
Correia ; João Alves 9.º H