

# DIA MUNDIAL DA ALIMENTAÇÃO

## 16 DE OUTUBRO 2025

### ALIMENTAÇÃO MEDITERRÂNICA

Consumo frequente de pescado



#### SAÚDE MENTAL E CEREBRAL

Os peixes, especialmente os peixes gordos como o salmão, a sardinha, a cavala e a truta, são ricos em ácidos gordos ômega-3, que ajudam a melhorar a função cerebral e a memória, além de reduzirem o risco de depressão, demência e declínio cognitivo.

#### SAÚDE DO CORAÇÃO

- O ômega-3 faz muito bem ao coração — ajuda a reduzir as gorduras más no sangue, diminuir a inflamação e manter o colesterol equilibrado.
- Comer peixe com regularidade pode fortalecer o coração e reduzir o risco de doenças cardíacas, acidentes vasculares cerebrais e pressão alta no futuro.

#### PROTEÍNA DE ALTA QUALIDADE

- O peixe é uma excelente fonte de proteína magra, que ajuda os músculos a crescer e a recuperar depois dos treinos.
  - Também reforça o sistema imunitário e mantém o metabolismo ativo — e é mais saudável do que a carne vermelha, pois não contém tanta gordura.
- 
- O peixe não é só uma fonte de proteína — é também rico em vitaminas e minerais essenciais para manter o corpo saudável.
  - Vitamina D: Fortalece os ossos e reforça o sistema imunitário, ajudando a prevenir doenças.
  - Vitamina B12: É fundamental para o bom funcionamento dos nervos e para a formação de glóbulos vermelhos saudáveis.
  - Iodo e Selênio: Ajudam a tiroide a funcionar corretamente (regulando a energia e o metabolismo) e protegem as células contra danos.