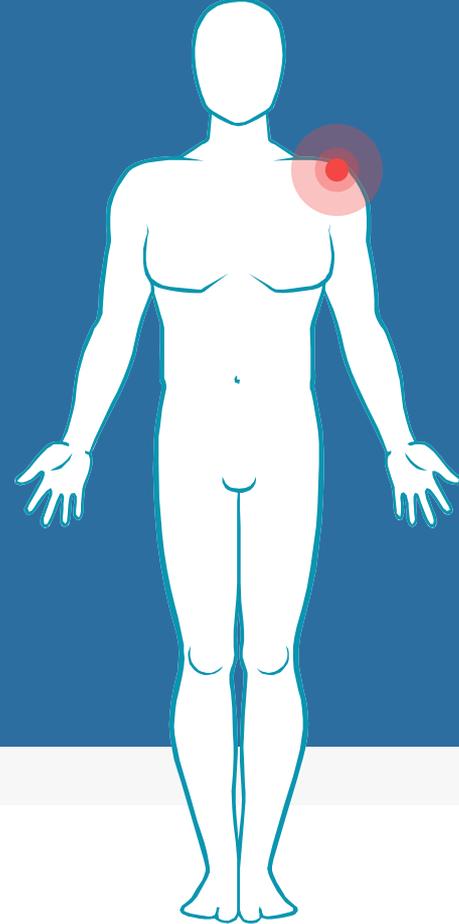


On-Call

Recursos Digitais

Como comer de forma saudável



Somos o que comemos! Diferentes tipos de dietas

- Dieta mediterrânea;
- Dieta vegan;
- Dieta orgânica.

Dieta mediterrânica

- Baseia-se no consumo diversificado de carne, peixe, frutas, legumes, cereais, etc.;
- Sugere a ingestão de pequenas quantidades de cada grupo de alimentos e na escolha de produtos sazonais, de melhor qualidade.



O que comer numa dieta mediterrânica?

- Frutas e vegetais;
- Frutos secos e sementes;
- Leguminosas;
- Cereais integrais;
- Peixe e frutos do mar;
- Carne de aves;
- Ovos e laticínios;
- Ervas e especiarias;
- Gorduras saudáveis.



Benefícios de uma dieta mediterrânica

- Reduz o risco de diabetes tipo 2;
- Ajuda a manter um coração saudável;
- Reduz o risco de doença de Alzheimer;
- Reduz para metade o risco de ter Parkinson;
- Ajuda o corpo a combater o cancro:
- Protege a saúde cognitiva;
- Mantém a pessoa ágil à medida que envelhece.



Dieta vegan

- Os indivíduos não consomem nenhum produto alimentar produzido a partir de/ retirado de um animal - exclui carne, peixe, laticínios, ovos, mel, gelatina, etc;
- Como, muitas vezes, esta dieta é seguida pelos indivíduos por questões éticas e ambientais e não pelo seu valor nutricional, muitas pessoas pensam que é mais uma filosofia de vida do que uma dieta.



Dieta vegan

- As pessoas que seguem uma dieta vegan também não usam cosméticos, roupas, utensílios domésticos ou quaisquer produtos produzidos com animais;
- Ao procurar fontes alternativas de nutrientes e proteínas, quem segue uma dieta vegan, geralmente, encontra os nutrientes de que precisa em produtos como tofu, tempeh e cogumelos.



Benefícios da dieta vegan

- O veganismo elimina todas as gorduras animais;
- As gorduras animais estão ligadas a uma série de doenças, incluindo doenças cardíacas, vários tipos de cancro, diabetes, artrite reumatoide, hipertensão, etc;
- O veganismo elimina essas doenças;
- Os vegans também costumam ter melhor saúde óssea, devido ao cálcio que ingerem ao comer, por exemplo, couves, espinafres, figos, feijão-frade e nabiças.



Dieta orgânica

- A dieta orgânica é uma consequência do uso de fertilizantes, pesticidas, hormonas de crescimento e outras toxinas na produção em massa dos nossos alimentos hoje em dia;
- Esta dieta é baseada no consumo de produtos orgânicos, em que o cultivo do produto é completamente natural e sem aditivos, pesticidas, hormonas ou modificações genéticas.





Erasmus+

Este projeto foi financiado com o apoio da Comissão Europeia.
A informação contida nesta publicação (comunicação) vincula exclusivamente o autor,
não sendo a Comissão responsável pela utilização que dela possa ser feita.



2018-1-UK01-KA204-048095