

alimentos naturais

E.E. "professor Moacyr de Castro Ferraz"

São Paulo, 19 de maio de 2023

ALIMENTOS NATURAIS

São aqueles obtidos diretamente de plantas ou de animais para o consumo sem que tenham sofrido qualquer outra alteração. Entrão nesta categoria folhas, frutas, legumes, ovos, carnes e peixes.

ALIMENTOS SAUDAVEIS MAIS CONSUMIDOS

- . amendoim;
- . amêndoa;
- . castanha de caju;
- . feijão;
- . farinha;
- . bróculos;
- . maçã;

NATURAL X ORGANICOS

Um alimento natural não é necessariamente orgânico a relação de que um alimento seja natural não garante que ele seja venenoso nem garante que seja livre de transgênicos um alimento orgânico é sempre natural!!

BENEFICIOS

Entre frutas, legumes, verduras e tubérculos essas delícias ajudam a equilibrar a pressão arterial, controlam o colesterol e os níveis de gordura, são fontes de fibra, vitaminas e sais naturais e são capazes de influenciar até o nosso humor, dentre outros benefícios.

