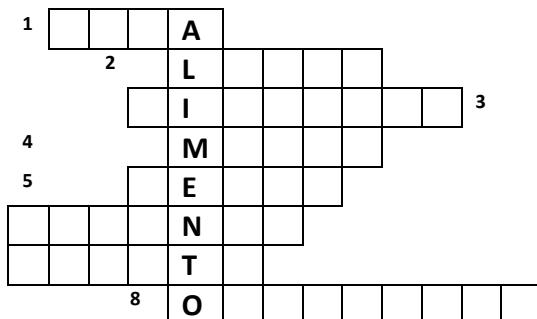


Palavras cruzadas:



- 1- Deve beber-se em abundância, 1,5 a 3 litros por dia.
- 2- Alimento líquido completo.
- 3- Doença caracterizada por um excesso de açúcar no sangue.
- 4- Alimento energético.
- 5- Alimento proteico de origem aquática e comn alto teor de fósforo.
- 6- Fruto rico em vitamina C.
- 7- Gordura vegetal saudável.
- 8- Epidemia do séc. XXI.



Comer deve ser um prazer, mas não devemos esquecer que variar e consumir frutas e vegetais são o segredo de uma alimentação saudável.

A dieta tradicional portuguesa com características mediterrânicas está cheia de pratos com alimentos que dão saúde. Sopas ricas em vegetais e feijão, carne com moderação, peixe com frequência, tudo temperado com azeite, ervas aromáticas e alho, muita fruta e vegetais são os segredos desta alimentação verdadeiramente saudável.

Hoje está provado que certos frutos e vegetais possuem substâncias antioxidantes e fitoquímicas que são agentes poderosos na protecção de doenças como o cancro, doenças cardiovasculares e outras.

Subdepartamento de C.Natureza

Coordenação do Projecto de Educação para a Saúde