

Aluno: Mariana Cardoso

Trabalho 6 - Pesquisa na Internet

Utiliza **a Internet** para realizares as pesquisas necessárias, sobre o seguinte tema:

Alimentação saudável e os seus impactos na longevidade

Elabora um documento no Word sobre os seguintes tópicos:

- O que é uma alimentação saudável? (segundo a OMS)
- Diferença entre alimentos naturais, minimamente processados e ultraprocessados
- O que são Macronutrientes?
- O que são micronutrientes?
- Macronutrientes e micronutrientes essenciais à saúde.
- Como uma dieta equilibrada contribui para a prevenção de doenças crônicas (diabetes, hipertensão, câncer).
- Dietas associadas à longevidade
- Má alimentação: Consumo excessivo de açúcar, gordura saturada e sódio.
- Consequências do sedentarismo aliado a má alimentação.
- Como montar um prato saudável
- Importância da hidratação e do consumo de fibras
- Como a alimentação saudável também pode ser mais sustentável.
- A importância dos alimentos orgânicos e locais

Guarda o teu trabalho como **Trabalho 6_Mariana**.