

## A FRESCURA DO VERDE

Os alimentos verdes são importantes para o bom funcionamento do organismo, e contêm clorofila, que é o que dá a cor ao alimento.



São ricos em vitamina C e ácido fólico.

Os alimentos verdes são importantes:

- Na prevenção de doenças cardiovasculares ;
- Promovem a proteção contra os radicais livres;
- Proteção dos ossos, dos dentes, dos olhos e do cabelo;



Estes devem ser consumidos preferencialmente crus, devido ao seu maior conteúdo das suas vitaminas e nutrientes.



Cristina Moralejo

Nutricionista estagiária no projeto AMEA Teens no município de Paredes

Fevereiro 2016