



CURIOSIDADES

Por Grazielle Oliveira,
Graduanda em Nutrição
Faculdade de Saúde Pública da USP



HISTÓRIAS DE SUCESSO

Vamos te contar como surgiu essa ideia super legal de publicar as histórias bem sucedidas que recebemos!



QUE ALIMENTO É ESSE?

Você vai ficar sabendo qual é a história da nossa série de posts de sucesso, sobre alimentos naturais e da época.

Histórias

DE SUCESSO



Este é Leo com 6 meses de idade! Além do leite materno, ele começou a comer outros alimentos! E pelo jeito gostou bastante!



Desde a infância, a alimentação deve ser saudável!

O objetivo é publicar mensalmente em nossas redes sociais uma história bem sucedida que nos são enviadas. Essas histórias são bons exemplos de que é possível comer bem, de forma saudável e sustentável! Elas funcionam como meio de incentivo para todos que acompanham as publicações, para que melhorem seus hábitos alimentares e tenham uma vida mais saudável e sustentável.

A TAG #HISTÓRIASDE SUCESSO



Existem histórias que valem a pena serem contadas! Histórias sobre toda a rede alimentar, desde a produção até seu consumo e tratamento de resíduos. Sabendo disso o Sustentarea criou a Tag #HistóriasdeSucesso.

Histórias

DE SUCESSO



Desde criança Rafaela morou na roça e foi incentivada pelos pais a fazer boas escolhas alimentares. Em sua mesa sempre tinha arroz, feijão e muitas hortaliças



Assim a Rafaela percebeu o quanto gostava do tema "alimentação saudável", de cozinhar e da área da saúde, por isso, decidiu estudar Nutrição

FIGO

Fruto da figueira

Origem

Tem origem na região do Mediterrâneo e no Brasil é cultivada nas regiões Sul e Sudeste

Benefícios

Bastante energético por causa da alta quantidade de açúcares, é fonte de fibras e tem ainda boa quantidade de Vitamina C e alguns minerais como Cálcio e Fósforo

Infos e Curiosidades

O Figo têm melhores safras de janeiro a abril, é uma fruta doce que pode ser consumida in natura ou em doces, compotas, geléias, sorvetes e sucos. A figueira é uma das espécies cultivadas mais antigas, há relatos desta planta na Bíblia onde é considerada uma árvore sagrada.

QUE ALIMENTO É ESSE?

O Sustentarea acredita na importância da autonomia alimentar como meio de promoção da saúde. Acredita também que é importante valorizar a cultura alimentar nacional e os frutos de origem brasileira ou com safras constantes no Brasil. Pensando nisso, foi criada uma maneira de disseminar informações úteis e interessantes a respeito dos alimentos, e assim surgiu a Tag [#QueAlimentoÉEsse?](#)

Com essa tag, são publicados em nossas redes sociais posts sobre alimentos regionais brasileiros ou com safras constantes por aqui. Tem informações sobre a origem, melhor época para compra, benefícios nutricionais, curiosidades, modos de consumo e também algumas receitas com o alimento.

Dessa forma incentivamos o consumo de alimentos benéficos à saúde ampliando o conhecimento dos nossos seguidores.