



# 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.