

# PRINCIPAIS BENEFÍCIOS DE UMA ALIMENTAÇÃO ADEQUADA PARA A SAÚDE FÍSICA, MENTAL E SOCIAL DO INDIVÍDUO

## Mecanismos biológicos

Alimentação adequada promove qualidade de vida, independência e interação social na velhice.

## Saúde social

Regulam inflamação e estresse oxidativo, fatores ligados ao envelhecimento e a distúrbios neurológicos.