

# 16 de outubro 2025

# Dia Mundial Da Alimentação

## Alimentação Mediterrânica carnes vermelhas

O BAIXO CONSUMO DE CARNES VERMELHAS PODE PREFENIR OS RISCOS CONTRA AS DOENÇAS:

**CARDIOVASCULARES**- MENOR RISCO DE PROBLEMAS CARDÍACOS COMO ATROSCLEROSE E PRESSÃO ALTA.

**CANCRO**- RISCO REDUZIDO DE CERTOS TIPOS DE CANCRO, ESPECIALMENTE O COLORRETAL.

**SAÚDE DIGESTIVA**- AJUDA A PREVENIR PROBLEMAS DIGESTIVOS E MELHORA A SAÚDE DO INTESTINO.

**DOENÇAS CRÓNICAS**- MENOR RISCO DE DIABETES TIPO 2 E OUTRAS DOENÇAS CRÓNICAS.

ALÉM DE CONTER VITAMINAS COMO: **FERRO, ZINTO E VITAMINA B12**.

RECOMENDA-SE COMER APROXIMADAMENTE **350G-500G** DE CARNE VERMELHA POR SEMANA, PRIORIZANDO CORTES MAGROS E MÉTODOS DE COZIMENTOS SAUDÁVEIS.

- RECOMENDA-SE ALTERNAR A CARNE VERMELHA COM OUTRAS FONTES DE PROTEINA COMO PEIXES, OVOS E AVES.