

Dia Mundial Da

16 de outubro 2025

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 ATEROSCLEROSE 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.

