

DIA MUNDIAL DA ALIMENTAÇÃO

16 DE OUTUBRO 2025

Alimentação Mediterrânica

Consumo baixo e pouco frequente de carnes vermelhas:



Alguns dos benefícios são: ajuda a prevenir doenças, equilibrar a alimentação e diminuir os impactos ambientais da produção de carne.



Consumir carne vermelha e processada pode causar sérios problemas de saúde, tais como:

Pouco consumo:

- Falta de vitaminas, proteínas e ferro;

Pode causar anemia, comprometimento do sistema nervoso e fraqueza muscular;

Prejudica a digestão



Consumo em excesso:

Aumenta o risco de doenças cardiovasculares;
Eleva os níveis de colesterol no sangue;

Está associado a maior risco de alguns tipos de câncer;

Dificulta a digestão e causa mal-estar estomacal