

# DIA MUNDIAL DA ALIMENTAÇÃO

16 DE OUTUBRO 2025

## Alimentação Mediterrânea

**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

