

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL:

dicas práticas para variedade e sabor

4 REDUÇÃO DO CONSUMO DE CARNES VERMELHAS E PROCESSADAS

Estudos têm mostrado que o consumo excessivo de carnes vermelhas (bovina, suína e de cordeiro, por exemplo), acima de 500 gramas por semana, e de carnes processadas (salsichas, linguiças, bacon, mortadela, presunto, peito de peru e outras), em qualquer quantidade, está associado a um maior risco de câncer de cólon e reto.



Recomenda-se evitar o consumo de carnes processadas e limitar o consumo de carnes vermelhas cozidas a 500 g por semana.

Acesse todas as dicas.

