



Pílulas
de
Saúde



Mútua

CARNES PROCESSADAS

O **consumo excessivo de carnes processadas**, como presunto, salsicha, linguiça, bacon, salame, mortadela, peito de peru e blanquet de peru, **pode aumentar a chance do desenvolvimento de câncer.**

Carne processada é qualquer tipo de carne que tenha sido transformada por salga, cura, fermentação, defumação e outros processos para realçar sabor ou melhorar a preservação.

As substâncias presentes na fumaça do processo de **defumação**, os **conservantes** (como os nitritos e nitratos) e o **sal** podem provocar o **surgimento de câncer de intestino** (côlon e reto).

Além disso, são **ricas em gorduras saturadas**, contribuindo para o aumento do **risco de doenças cardiovasculares.**

Os **embutidos oferecem pouco valor nutritivo** de vitaminas, minerais, aminoácidos e fibras, e são comumente usados em sanduíches, salgados, pizzas e outras preparações rápidas.

Na hora do lanche, **opte por queijos brancos, ovos, saladas e pastas preparadas com grãos** (como grão-de-bico) ou **vegetais** (como berinjela).

É fundamental estarmos cientes dos ingredientes nos alimentos que ingerimos e limitarmos o consumo desses alimentos ultraprocessados.

Fonte: Instituto Nacional de Câncer – INCA (2022)

Equipe de Nutrição do Centro de Diagnose da Mútua