



Do Animal ao Produto: Processamento das Carnes Vermelhas

OBJETIVO

Compreender como as **carnes vermelhas** (bovina, suína, ovina ou caprina) podem ser processadas de diferentes formas, distinguindo **processos simples** de **processos mais intensivos**, e refletir sobre o impacto dessas escolhas na saúde e no consumo responsável.

A TUA MISSÃO

Escolhe **um produto de carne vermelha** que consumas habitualmente e analisa o seu nível de processamento.

Passo 1 — Identifica o produto

- **Tipo de carne:** ☐ bovina ☐ suína ☐ ovina ☐ caprina
- **Produto:** _____
(ex.: bife fresco, carne picada, hambúrguer, salsicha, fiambre)
- **Forma de compra:** ☐ fresca ☐ congelada ☐ transformada

Passo 2 — Etapas de processamento

Assinala as etapas que achas que fazem parte do percurso deste produto:

•



Quais destas etapas tornam o produto mais diferente da carne original? Porquê?

Passo 3 — Grau de processamento

Classifica o produto que escolheste:

- ☐ Pouco processado
- ☐ Moderadamente processado
- ☐ Muito processado

Justifica a tua escolha:

Passo 4 — Impacto na saúde

Reflete e responde:

- O produto mantém a **carne como ingrediente principal**?
- Há **adição significativa de sal, gordura ou conservantes**?
- Que tipo de produto te parece mais adequado para consumo ocasional?

REFLEXÃO:



REFLEXÃO FINAL

Se tivesses de escolher entre **carne vermelha fresca preparada em casa** e **produtos de carne vermelha muito processados**, qual escolherias mais vezes e porquê?

DICA FOODWISELAB

No padrão alimentar mediterrânico, a carne vermelha é consumida **em pequenas quantidades e com menor frequência**, dando prioridade a versões **pouco processadas** e a outras fontes de proteína, como peixe e leguminosas.