

Manipulação de alimentos



Alimentos embutidos: quais os riscos do seu consumo?

A Organização Mundial de Saúde (OMS) divulgou em 2015 um documento que concluiu que, o consumo de carnes processadas, inclusive os embutidos, aumentam a chance de câncer e os incluiu na mesma categoria do cigarro, das bebidas alcoólicas e do plutônio.



Os alimentos embutidos, considerados parte do grupo das carnes processadas, são feitos a partir de carne bovina, suína, caprina, de aves, peixes, vísceras e até do sangue dos animais. Assim, são triturados, homogeneizados e embutidos em tripas naturais ou artificiais e sofrem em seguida, a adição de conservantes, corantes, sal, açúcar e temperos artificiais.

Os alimentos processados mais comuns são: Presunto; Apresuntado; Peito de peru; Linguiça; Bacon; Salsicha; Salame; Mortadela; Nuggets; Hambúrguer; Steaks; Paio; Carne enlatada; Carne de sol.



<https://www.youtube.com/watch?v=5wWr8fop97U>

Existe muita polêmica em torno desses alimentos, e muitos estudos são feitos por grandes comunidades científicas. Diante do que se sabe, pesquise receitas de embutidos caseiros, que possam ser feitos em casa, e que reduzam o risco do consumo desses produtos industrializados.