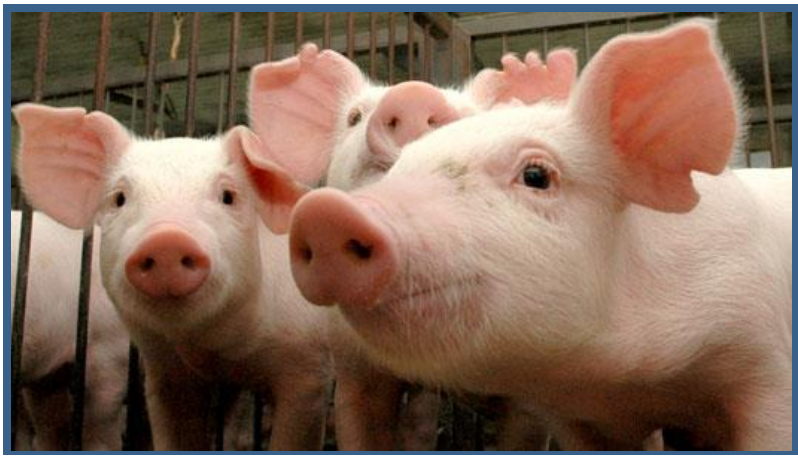
Volume 2, número 2 Março 2016 Informativo Papinhas – Alimentação Infantil

Benefícios da carne suína



Conceito sobre a carne suína

O conceito geral da população sobre a carne suína remete-se à lembrança da carne de porco produzida em condições de pouca higiene, contendo alto teor de gorduras e colesterol, que poderiam ser grande aliado aos males da modernidade. Hoje a carne suína, diferente da carne de porco, é resultado da evolução tecnológica da indústria alimentícia, apresentando reduzido teor de gorduras, calorias e colesterol em relação a 25 anos atrás. Evidente que cortes que privilegiam a camada adiposa do animal, como o toucinho, permanecem com maior teor de gordura e colesterol que a carne bovina, o que deve ser evitado na rotina alimentar de indivíduos que se preocupam com a prevenção de doenças.[1]

Alimentação Saudável

A alimentação saudável é um desafio para o homem moderno e preocupação de grande parte da população brasileira e do mundo, principalmente no que se refere ao controle do colesterol e da ingestão de alimentos ricos em gorduras.[2]

O colesterol é uma substância produzida pelo próprio organismo, principalmente no fígado, e está presente em várias partes do corpo. O corpo humano precisa dele para desempenhar uma série de funções: faz parte da constituição da membrana que reveste as células dos tecidos e constitui matéria-prima para a fabricação de ácidos biliares, hormônios e vitamina D. Portanto, ninguém pode viver sem colesterol.[2]

Curiosidades

Segundo o Ministério da Agricultura, Pecuária e Abastecimento (MAPA) apesar de o vírus da gripe H1N1 humana conter componentes genéticos de suínos, aves e humanos, os produtos da suinocultura brasileira não oferecem riscos de disseminação de doenças.[3]

Também está comprovado que mesmo se o animal estivesse infectado, o consumo não apresentaria risco de contaminação para o ser humano, desde que realizado o cozimento adequado da carne.[3]

Entende-se por cozimento adequado a cocção da carne a 70 °C no seu centro geométrico, que mata qualquer vírus que se encontre na carne crua.[3]

Ilustração do depósito de colesterol nas artérias.

Excesso de colesterol

Os problemas começam quando as pessoas apresentam excesso de colesterol no sangue. Alimentos ricos em gorduras saturadas podem também elevar a taxa de colesterol, porque o fígado as transforma em colesterol. Uma alimentação muito rica em gorduras saturadas faz com que o colesterol excedente se deposite nas paredes das artérias, que ficam mais estreitas e impedem o sangue de chegar ao cérebro. Esse bloqueio causa uma doença chamada arteriosclerose. A arteriosclerose é a principal causa de morte por problemas cardíacos e circulatórios.[2]

Benefícios da carne suína

Proteínas

As carnes nobres do suíno são o lombo e o pernil. O lombo suíno localiza-se em região similar ao filé mignon no boi e é uma das carnes com menor teor de gordura do animal. A riqueza nutritiva da carne suína está principalmente no conteúdo de proteínas de alto valor biológico, ácidos graxos monoinsaturados, vitaminas do complexo B (especialmente tiamina e riboflavina), ferro, selênio e potássio. A localização da carne no animal é fundamental para a avaliação do teor calórico e lipídico, porém pouco afeta a concentração dos demais nutrientes.

Em relação à carne bovina, a carne suína apresenta maior conteúdo dos aminoácidos essenciais, como por exemplo leucina, lisina e valina. Essa característica pode ser mais acentuada em função da idade do animal. Foi demonstrado que suínos mais velhos possuem proteínas com maior valor biológico por força do aumento percentual dos aminoácidos essenciais em relação aos jovens.[1]

Vitaminas Complexo B

Vitaminas do complexo B Essenciais ao funcionamento orgânico. As principais fontes alimentares das vitaminas do complexo B são a carne suína, vísceras, leite de vaca e os cereais integrais. A carne suína é a principal fonte animal da tiamina (vitamina B1). Quando comparada à carne de aves e à carne bovina, pode conter até 10 vezes a quantidade desse micronutriente.[1]

Papinhas Alimentação Infantil

Telefones:

(11) 3726-8014

(11) 3726-1219

E-Mail:

papinhas@papinhas.com.br

Site:

www.papinhas.com.br

Algumas dicas de como desenvolver hábitos alimentares mais saudáveis sem, necessariamente, abdicar de uma suculenta carne bovina ou suína

- Quando for fazer qualquer tipo de carne, remova bem a gordura aparente antes de prepará-la e não no prato quando estiver pronta para consumo, pois a gordura, durante o preparo, penetra na carne.
- Dê preferência à carne grelhada, pois a grelha é furada, o que evita a reabsorção pela carne da gordura liberada ao ser aquecida.
- Quanto mais bem passada a carne, menos gordura ela terá ao contrário da carne mal-passada com gordura, como geralmente é apreciada ao ser servida em churrascarias, por exemplo.[1]
- Para o consumo seguro de qualquer carne; seja ela bovina, suína, aves ou pescados, orienta-se que a mesma esteja sempre bem cozida, pois apenas o processo de cocção é capaz de eliminar os microoorganismos nocivos para o ser humano.

"Se a gente quiser modificar alguma coisa, é pelas crianças que devemos começar. Devemos respeitar e educar nossas crianças para que o futuro das nações seja digno."

Ayrton Senna

O consumo da carne suína contribui na elaboração de um Cardápio Saudável na medida em que aumenta a variedade de carnes, proporcionando assim mais equilíbrio e evitando monotonia entre as carnes oferecidas. Além disso o custo das partes mais nobres da carne suína é um pouco mais acessível em relação à alguns cortes de carne bovina e pescados.

Bom Apetite!

Bibliografia

1 MAGNONI, D. ; PIMENTEL, I. **A importância da carne suína na nutrição humana**. UNIFEST. 2000. Disponível online URL:<http://www.abcs.org.br/attachments/099_4.pdf> [07 Março 2016]

2. Inmetro – Instituto Nacional de Metrologia, Qualidade e Tecnologia. Informação ao Consumidor: **Carnes Bovina e Suína - Teor de Gordura e Colesterol em Alimentos**. Disponível online URL: <http://www.inmetro.gov.br/consumidor/produtos/teorGordura.asp> [07 Março 2016]

3 Portal Brasil. Economia e Emprego. **Carne de Porco não transmite Gripe A**. Disponível online URL:<http://www.brasil.gov.br/economia-e-emprego/2012/08/carne-de-porco-nao-transmite-gripe-a> [07 Março 2016)