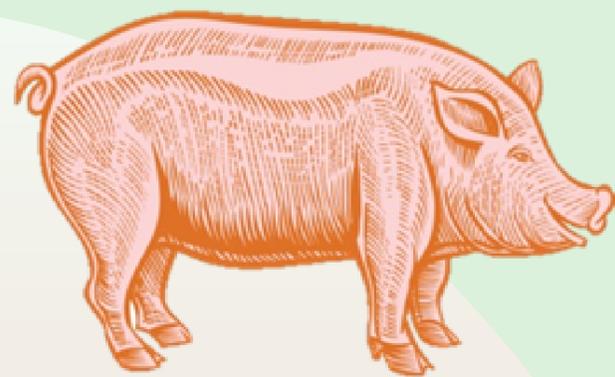


MITOS e VERDADES sobre CARNE SUÍNA



Mesmo com melhoramento, boa produtividade e alta qualidade da carne suína disponível no mercado nacional, seu consumo ainda é baixo no Brasil, 70% correspondendo a embutidos.



A carne suína é uma carne gorda.



As calorias presentes na carne suína dependem de acordo com o corte. Inclusive, sete desses cortes têm menos gordura do que o peito de frango sem pele, por exemplo.



A carne suína deve ser sempre muito bem passada.



Isto não é necessário, desde que se compre uma carne de boa qualidade e boa procedência. No Brasil, a suinocultura é moderna e de tecnologia avançada, o que garante a qualidade do produto que chega à mesa do consumidor. Lembre-se de dar preferência a carnes com selo SIF.



A carne suína transmite doenças.



A carne suína é grande fonte de vitaminas e minerais.



A carne suína não possui alto valor nutricional.



A carne suína, assim como outros tipos de carne, possui diversos nutrientes importantes, entre eles, complexo B, selênio, creatina e zinco. Também possui proteínas de alto valor biológico (AVB), 37% a cada 100 g de carne.



Temperar com limão diminui a gordura da carne.



A acidez do limão, ou de qualquer alimento, não tem capacidade de diminuir a gordura de qualquer tipo de carne, incluindo carne suína.



Porcos são alimentados com lavagem.



Qualquer carne comercializada passa por rigorosas inspeções, e as granjas possuem alta tecnologia de instalações, higiene e comprometimento com saúde a saúde do consumidor.



O homem adquire cisticercose ao ingerir carne suína crua ou mal passada.



Falta de higiene e saneamento básico e negligência nos cuidados de limpeza e preparação de alimentos pode transmitir doenças.

Curiosidades

O consumo de carne suína pode ajudar na prevenção de doenças como:

- **Hipertensão arterial**, por conter menor concentração de sódio e potássio na composição;
- **Colesterol**. Para o organismo, é importante que se consuma as famosas "gorduras boas", que auxiliam no transporte de vitaminas e minerais.

BLOG do Savegnano (website). **Curiosidades com a carne suína**. Disponível em: <<https://www.blogdosavegnano.com.br/single-post/2019/06/06/Curiosidades-com-a-Carne-Suína>>. Acesso em: 15 maio 2020.

CARVALHO, Edmo. Agroceres Multimix (website). **Carne suína, mitos e verdades**. Disponível em: <<https://agroceresmultimix.com.br/blog/carne-suina>>. Acesso em: 15 maio 2020.

SAÚDE e Inspeção animal (website). **Inspeção em suínos**. Disponível em: <<https://saudeinspecaoanimal.comunidades.net/inspecao-em-suinos>>. Acesso em: 15 maio 2020.

SOCIEDADE Nacional de Agricultura. **Carne suína: mitos e verdades**. Disponível em: <<https://www.sna.agr.br/carne-suina-mitos-e-verdades/>>. acesso em 15 maio 2020.

Imagem: projeto vetor criado por ilonitta. Disponível em: <<https://br.freepik.com/fotos-vetores-gratis/projeto>>. Acesso em: 15 maio 2020.