

# Desmistificando a carne suína



- A carne suína é muito nutritiva, fonte de proteínas de alto valor biológico, vitaminas, minerais e ácidos graxos, mas ainda é cercada por muitos mitos.



Muitos acreditam que a carne suína é capaz de causar colesterol alto e transmitir doenças, mas estes são **mitos!**

**Não causam colesterol alto**, existem cortes tão magros quanto frangos e peixes. Atualmente a carne de porco possui 31% menos gordura, 14% menos calorias e 10% menos colesterol comparada a carne dos anos 80 e 90 e é a carne que possui menor teor de sódio. Tudo isso se deve ao melhoramento genético, tecnologia avançada e profissionais médicos veterinários que acompanham os animais.

Acredita-se que a carne suína transmite doenças, principalmente a cisticercose e outras infecções, mas hoje em dia, há **controle e inspeção dos animais antes do abate e da carcaça após o abate** e é impossível que aconteça a liberação de carnes impróprias para consumo. Para que não sejam vítimas de infecções e intoxicações é muito importante que você, consumidor, compre em um local de confiança!

## Reconhecendo uma carne de qualidade

- Escolha um açougue ou mercado de confiança que seja limpo, livre da presença de insetos e bem organizado.
- Observe se a cor, odor, textura e aparência parecem normais, se está livre de pelos ou corpos estranhos.
- Em açougues, pergunte de qual frigorífico a carne foi adquirida.
- Observe se está em gôndola resfriada.
- Não esqueça de olhar o prazo de validade.
- Em pedaços embalados, procure pelos selos de inspeção S.I.F, S.I.S.B.I., S.I.E. ou S.I.M.





## É responsabilidade do consumidor:

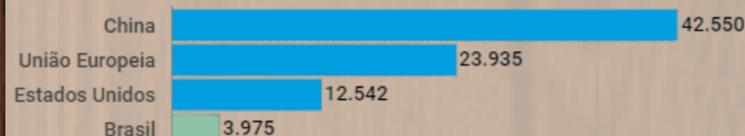
- Colocar as carnes por último no carrinho do supermercado, para que **não fiquem muito tempo sem refrigeração**. Se puder, leve caixa térmica para armazenar as carnes.
- Respeitar a capacidade de armazenamento do seu freezer para que a **temperatura adequada** de congelamento seja mantida.
- Lembrar-se de respeitar a **data de validade**, mesmo a carne estando congelada.
- Utilizar microondas ou a geladeira para descongelar e nunca temperatura ambiente.
- **Lavar bem as mãos** com água e sabão antes e após o preparo da carne suína.
- Lavar também os utensílios, não permitindo que entrem em contato com alimentos que serão consumidos crus ou alimentos que já foram preparados. O ideal é ter tábua e faca próprias para o corte das carnes.
- Escolher **restaurantes de confiança** e optar, preferencialmente, pelas carnes que estejam bem passadas.

Esses cuidados previnem as DTA's (doenças transmitidas por alimentos), que causam infecções, toxiinfecções ou intoxicações alimentares.

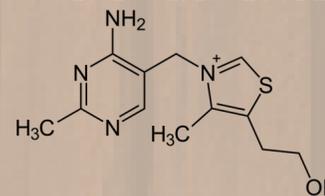


## Curiosidades

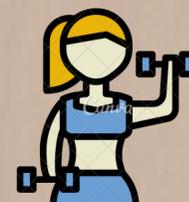
O Brasil é o 4º maior produtor e exportador de carne suína do mundo. (Embrapa, 2019).



A carne suína é a principal fonte animal vitamina B1 quando comparada às outras carnes, contendo até 10 vezes mais este micronutriente.



É muito rica em proteínas de alto valor biológico que auxilia no ganho e manutenção de massa muscular.



Auxilia no tratamento de hipertensão e anemia ferropriva.



**Nada passa batido! Os animais e carcaças são inspecionados minuciosamente por fiscais e médicos veterinários para garantir a saúde do consumidor.**

# FMU

Camila Lima Pires  
Cintia Maria Martinelli  
Julia Koyama Raad  
Matheus C. Pereira Liso  
Profº André Luiz Assi