



Quer motivos de sobra para adicionar a carne suína na sua rotina?
Confira abaixo 5 pontos para alegrar a sua alimentação.

1 - Auxilia no envelhecimento saudável

O consumo de carne suína tem sido utilizado como ferramenta para a promoção de um envelhecimento saudável devido ao seu alto teor de selênio, um micronutriente responsável pelo bom funcionamento do seu corpo.

2 - Auxilia na prevenção de doenças

Não precisa se preocupar com o colesterol quando o assunto é Alegria! O consumo de carne suína ajuda a diminuir os níveis do colesterol ruim, sem reduzir o bom, pois a carne Alegria é rica em ácidos graxos monoinsaturados, que mantêm este controle.

3 - Tem gordura extramuscular

Ao contrário de outras fontes de proteína animal, que apresentam gordura intramuscular de difícil retirada, na maioria dos cortes suínos apresentam gordura extramuscular, que pode ser removida facilmente pelo consumidor.

4 - É uma excelente opção para o desenvolvimento muscular

Além de ser uma ótima fonte de proteínas, a carne suína é rica em leucina que auxilia na síntese proteica, e em creatina, essencial para melhorar a sua performance.

5 - É rica em vitaminas do complexo B

A carne suína é a principal fonte animal de Tiamina (vitamina B1). Quando comparada às carnes bovina e de aves, a suína pode conter até 10 vezes a quantidade desse micronutriente. Mais do que isso, é possível que um indivíduo adulto que consuma 100g de carne suína alcance quase 20% da recomendação de outras vitaminas do complexo B.

[Experimente nossos produtos](#)

São mais de 60 opções para você e sua família aproveitarem o melhor da carne mais consumida no mundo!



5 motivos para adicionar carne suína na sua rotina
Faz bem saber
