



Será que grávidas podem comer carne suína? Essa é uma dúvida muito recorrente e muitas pessoas afirmam com toda a certeza de que grávidas não podem consumir carne suína, mas isso é um **mito!**

A carne suína é, na verdade, uma [ótima fonte de vitaminas](#) e proteína benéfica para a saúde, e a proteína é extremamente importante durante a gestação. Quando uma mulher está grávida, o corpo precisa de proteína extra para que o desenvolvimento e crescimento do feto aconteça de maneira saudável. Segundo a American Pregnancy Association, mulheres no período de gestação devem ingerir de 75 a 100 gramas de proteína por dia; e uma porção de 85 gramas de carne suína forneceria cerca de um terço das necessidades diárias.

A alimentação de uma gestante deve, sim, ser cuidadosa. Afinal, durante a gestação a mulher está com o sistema imunológico mais sensível e propensa a contrair doenças, mas isso não é motivo para cortar a carne suína da dieta.

O que alguns médicos aconselham é mais atenção com alimentos crus em geral, já que pode acontecer a contaminação por toxoplasmose e outras doenças, que podem gerar má-formação no bebê. Todos os tipos de carnes cruas ou mal cozidas devem ser evitadas.

Por isso, mães, fiquem atentas aos alimentos crus em geral, e não só à carne suína. Portanto, tudo no ponto “bem passado”, hein! ☺ Aproveite [saiba como resfriar, congelar e descongelar a carne suína corretamente clicando aqui.](#)

FONTES: [A Carne que o Mundo Prefere](#), [Mundo Boa Forma](#)

Siga-nos nas redes sociais e fique por dentro de todas as novidades Alegria!

