



Atualmente a carne suína é considerada uma das opções mais saudáveis de alimentos. Isso se deve ao avanço tecnológico, ao rigoroso processo de produção e higiene aplicados nas últimas décadas. O programa de nutrição do animal mudou completamente e a dieta dos rebanhos tornou-se qualificada e balanceada, com ração de milho e farelo de soja. Graças a essas mudanças, a proteína suína atualmente possui 31% a menos de gordura, redução de 14% nas calorias e 10% no colesterol.

Os cortes de lombo, paleta e pernil são os mais magros e podem ser inseridos na dieta, garantindo sabor e uma maior variedade alimentar. Se comparar o lombo com a sobrecoxa de frango, o corte suíno chega a ter menos gordura e menos colesterol. Já a alcatra bovina tem menos proteína que o lombo suíno.

Ao adquirir um corte seja suíno, bovino ou de aves, é muito importante optar por produtos certificados, com garantia de qualidade e procedência.

Além da textura marcante e do sabor incomparável, os cortes suínos ainda são ricos em micronutrientes vantajosos ao corpo humano. Entre os benefícios, estão as Vitaminas do Complexo B que prezam as atividades cerebrais, o Zinco que fortalece o sistema imunológico e o potássio que ajuda a regular a pressão alta.

[5 motivos para incluir mais carne suína no seu cardápio](#)

Adicione mais sabor e nutrição às suas refeições com os nossos cortes suínos e siga as nossas redes sociais para ficar por dentro de todos os benefícios da carne suína: [Facebook](#) e [Instagram](#).

Fonte: [IG](#).