



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

---

---