

Como garantir o bom crescimento e desenvolvimento das crianças? Manter uma alimentação saudável desde os primeiros meses de vida não só influencia na formação de bons hábitos alimentares, como ajuda a prevenir milhares de doenças durante toda a vida, como diabetes, pressão alta e obesidade.

[Já mostramos por aqui](#) como a carne suína pode ser uma excelente opção para incluir no cardápio para o crescimento e desenvolvimento das crianças, pois além de ser deliciosa, traz muitos benefícios para a saúde.

Até os 6 meses de vida, o ideal é que a alimentação seja feita somente com o leite materno. Mas o que talvez muitos não saibam é que atingindo essa marca já é possível introduzir a carne suína na alimentação complementar, pois contribui para o desenvolvimento e prevenção de doenças na infância.

Por exemplo, a anemia ferropriva está presente entre **30%** e **70%** das crianças com menos de 5 anos, devido ao intenso crescimento. Elas também são mais sensíveis a ter deficiência de zinco, o que pode causar problemas no desenvolvimento e na maturação sexual, além de diminuição do apetite.

Sendo assim, é **recomendado** o consumo de carne suína, visto que possui ferro de alta biodisponibilidade, vitaminas A, C, B2, B6 e B12 e minerais como zinco, que é responsável, assim como o ferro, por manter o bom funcionamento do sistema imunológico.

Para proporcionar uma alimentação mais saudável para as crianças e toda a família, a Alegra oferece uma [linha de produtos](#) recheada de produtos para todos os gostos.

Mas lembre-se! Existem [diversos cortes](#) e formas de preparo. Dê preferência aos cortes magros como o [lombo](#) suíno e grelhar ou assar.

FONTE: [Mais Carne Suína](#)

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

