



Que a carne suína é muito saborosa e suculenta, você já sabe! Mas o mito de fazer mal à saúde afasta algumas pessoas de apreciá-la. Por isso, preparamos um post para tirar as dúvidas sobre os mitos e verdades sobre a carne suína. Confira a seguir:

A carne suína tem muita gordura?

MITO! [A carne suína tem cerca de 40% de gordura a menos do que tinha no passado](#). Além de ela ser magra, ela é composta por 60% de gordura insaturada, um tipo de gordura boa que faz muito bem para a nossa alimentação. Essa proteína animal ainda é rica em ácido linoleico, que neutraliza de forma eficaz os efeitos negativos do ácido palmítico, uma gordura saturada. Algumas peças podem ter até a metade da gordura e do colesterol do que alguns cortes bovinos e de frango. Tudo depende da escolha da peça e o seu modo de preparo. Por exemplo, um pedaço de lombo suíno, em comparação com a coxa de frango, pode ser bem mais saudável. O corte suíno também se destaca em relação às proteínas. Um pedaço de 100g de lombo tem cerca de 37g de proteína, enquanto o mesmo tamanho de coxa de frango tem, em média, 28g.

[Carne suína malpassada traz riscos à saúde?](#)

MITO! Assim como a carne bovina, desde que a carne apresente o selo de segurança, seguindo as legislações internacionais vigentes, ela pode ser consumida mal passada. Ela é similar a carne de ave e bovina e pode ser consumida com a mesma frequência que outras proteínas animal.

A carne suína não possui valor nutricional benéfico?

MITO! A carne suína possui diversos nutrientes importantes para o crescimento e desenvolvimento do ser humano, como proteína, [vitaminas do complexo B, zinco, selênio e creatina](#).

A carne suína pode transmitir doenças?

Existe o mito que a carne suína transmitia a cisticercose. Porém, há mais de 20 anos os suínos passaram a ser tratados e alimentados adequadamente, com ração a correta, eliminando os riscos de doenças nas carnes com procedência. Atualmente, com a tecnologia usada na suinocultura, é praticamente impossível a contaminação. E o que muita gente não sabe ainda é que essa doença pode ser provocada por qualquer carne sem procedência e por verduras ou frutas mal lavadas.

[A carne suína é de difícil digestão?](#)

MITO! O processo de digestão é semelhante ao de outras carnes, pois todas possuem proteínas e gorduras. Agora já sabe né? Carne Alegra, além de ser a mais saborosa, é digerida normalmente!

É prejudicial comer carne suína na parte da noite?



MITO! Assim como outras proteínas animal, no período da noite é recomendado escolher um corte mais leve, sem gordura, e de preferência cozido, assado ou grelhado. Desta forma, o alimento será absorvido mais naturalmente, sem estresse para o organismo nesse período de digestão.

A carne suína causa alergia?

MITO! Alergias à carne são raras e quando uma pessoa é alérgica a esse corte, ela terá a mesma reação à outros tipos de carne vermelha. Os alimentos mais comuns desencadeante de alergias são: leite, ovos, amendoim, soja, nozes, peixes e frutos do mar.

Comer carne suína durante a gravidez faz mal?

MITO! Consumir o corte durante a gravidez não interfere no desenvolvimento do feto. No entanto, a alimentação das mulheres grávidas deve ser equilibrada, precisando evitar alimentos ricos em gordura. Então, o importante escolher as partes mais magras e aproveitar o melhor da carne suína.

Não se deve ingerir carne suína depois de fazer tatuagem ou ter colocado piercing?

A tatuagem recente ou a aplicação do piercing é uma lesão que precisa cicatrizar rápido e da melhor forma possível. Por isso não é indicado consumir qualquer tipo de alimento gorduroso, pois eles aumentam a chance de inflamação. Muitas pessoas não têm problemas com isso, mas, por precaução, os profissionais pedem que mantenham uma alimentação balanceada por quinze dias. Então já sabe, escolha pelo cortes magros da carne suína ☐☐

A carne suína não é uma carne nobre?

MITO! Assim como os cortes bovinos, todas as partes do traseiro do suíno são nobres. Entre elas estão a alcatra, filé mignon e a picanha.

A carne suína deve ser lavada antes do preparo?

MITO! O ideal é sempre pegar a carne suína fresca e utilizar ela da maneira que foi adquirida. No entanto, você pode tirar o excesso de sangue, se tiver, com água fria. Nunca se deve lavar com água quente. Lavar a carne não mata bactérias do corte, é o calor, a temperatura do próprio preparo, que mata, seja no corte de suíno, bovino quanto nas peças de aves.

Usar limão na carne suína diminui a gordura?

MITO! O limão não tira a gordura do corte. Sua aplicação quebra as fibras da carne, deixando-a um pouco mais macia, acentuando o seu sabor. Ele até diminui a sensação gordurosa do corte, mas é apenas isso.

Confira também:

Conheça os principais cortes da carne suína

Com todos esses mitos desmistificados, fica mais fácil saborear e aproveitar todos os benefícios da carne suína. Assim como outros alimentos, o ideal é o consumo do corte com equilíbrio. É recomendado adicionar três porções de carne suína no seu cardápio semanal e o tamanho é como os nutricionistas recomendam: uma porção que corresponde a palma da sua mão. Agora que você já sabe que a carne suína é saudável e é muito importante para a nossa saúde, seja no almoço, no jantar ou no churrasquinho do fim de semana, escolha Alegria! Veja [onde tem os nossos deliciosos cortes suínos](#) e adicione mais sabor às suas refeições.

Fontes: [Marcio Atalla](#), [Suinocultura Industrial](#), [GauchaZH](#) e [Oba Oba São Paulo](#),
