



Você sabia que a carne suína é [a carne mais consumida no mundo](#)? Porém, aqui no Brasil, ela fica em terceiro lugar na preferência de consumo dos brasileiros (14,5%), perdendo para a carne bovina (38,6%) e a carne de frango (46,8%), segundo dados do USDA, Departamento de Agricultura dos Estados Unidos. Isso provavelmente acontece porque os brasileiros ainda não têm o costume de incluir a carne suína no cardápio do dia a dia, por ser uma [carne cercada de mitos](#). Por muito tempo acreditava-se que era um alimento gorduroso e que fazia mal para a saúde, mas isso mudou. Na verdade, os benefícios nutricionais da carne suína fazem muito bem para o organismo! Veja os benefícios:



Proteínas

A carne suína possui teor de proteínas adequado (19 a 20% na carne magra). A proteína é um nutriente importante que dá força muscular e auxilia no processo de ganho de massa magra. Por isso, [é um tipo de carne ideal para quem está fazendo dieta](#) focada no emagrecimento!



Vitaminas

Os benefícios nutricionais da carne suína também incluem diversas vitaminas, principalmente do complexo B, como B1, B2, B3, B6 e B12. Essas possuem muitas vantagens para o corpo humano, como contribuir para o funcionamento do sistema nervoso e neuromuscular, reforçam o sistema imunológico e auxiliam no metabolismo energético, trazendo mais disposição.



Nutrientes

A carne suína também oferece nutrientes essenciais ao organismo, como o [selênio \(antioxidante\)](#), magnésio (formação de glóbulos vermelhos – ajuda a prevenir a anemia), potássio (regula a pressão arterial) e zinco (auxilia na defesa do corpo – sistema imunológico).

Agora que você já conhece alguns benefícios nutricionais da carne suína, tá na hora de conhecer a nossa [linha completa de produtos](#)! Afinal, carne suína de qualidade Alegra a sua vida. =)



FONTES: [Infood](#), [Quero viver bem](#), [Nutrição em foco](#)

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

