

BENEFÍCIOS DA CARNE DE PORCO



BENEFÍCIOS DA CARNE DE PORCO



Animais criados em melhores condições de bem-estar animal.



Alimentados à base de cereais nobres.



Mais espaço em transporte.

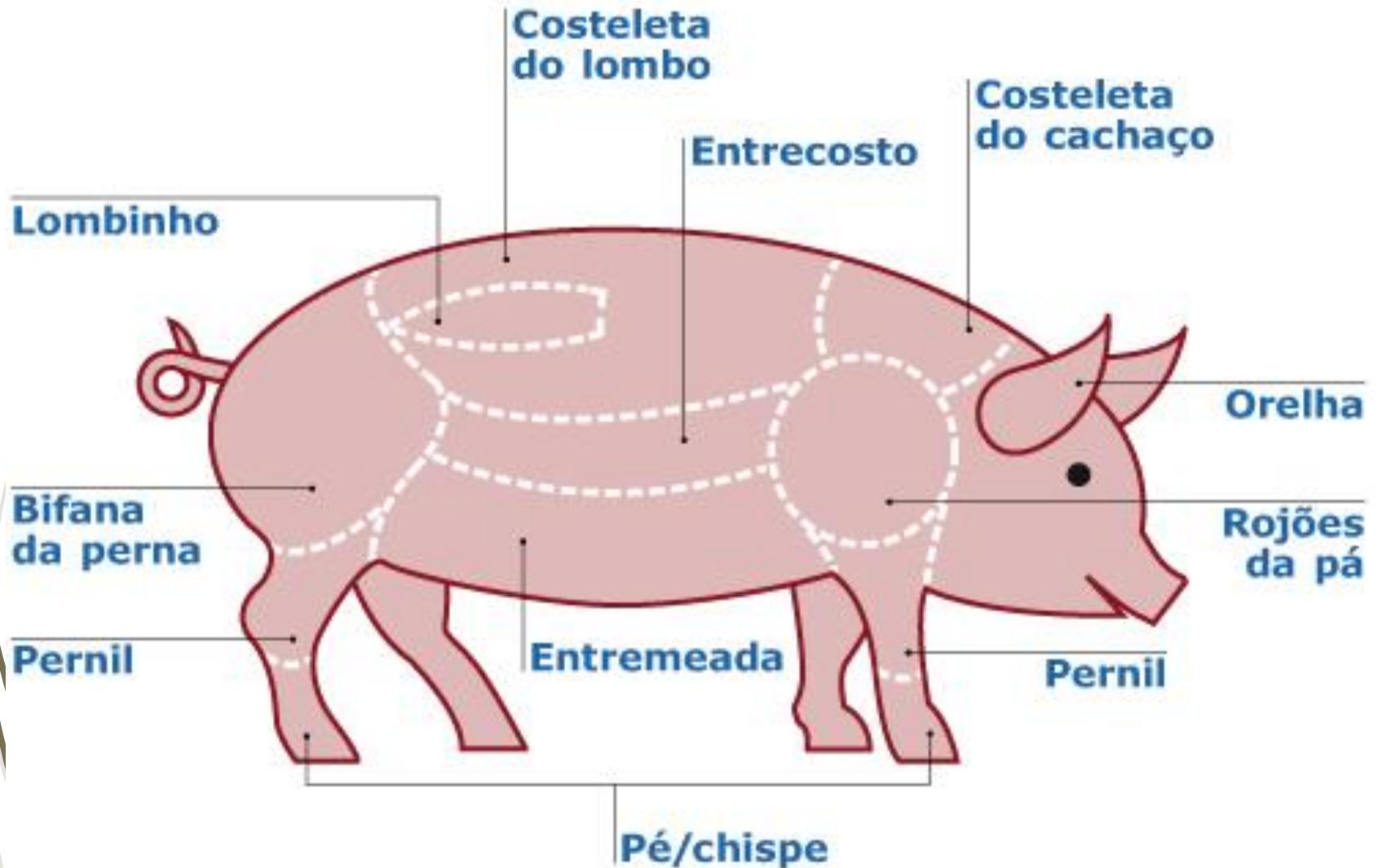


Menor pegada de carbono.



Carne mais saborosa e uma gordura mais saudável.

CURIOSIDADES DA CARNE DE PORCO



CURIOSIDADES DA CARNE DE PORCO



É a carne mais consumida no mundo.

- 44% porco; 29% bovino; 23% aves



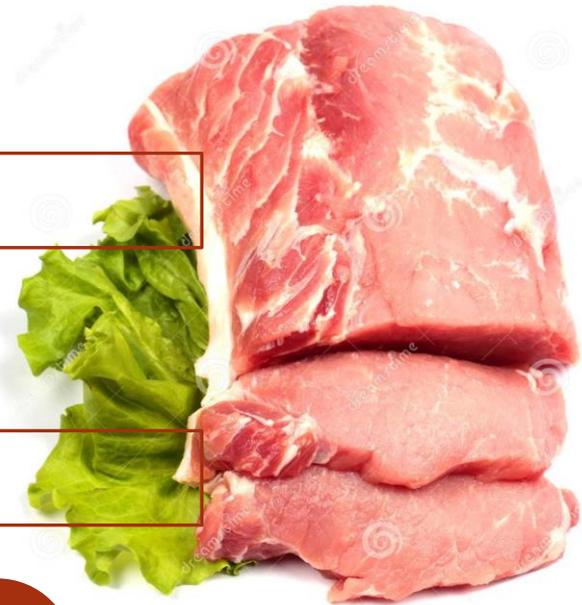
CHINA, é o maior consumidor mundial.

CURIOSIDADES DA CARNE DE PORCO

O valor nutricional da carne de porco varia com a peça

É a carne mais consumida em Portugal, 43 kg.

Atualmente a carne de porco é muito procurada pelos consumidores, os especialistas da nutrição descobriram o seu alto valor energético por ser rica em vitaminas, lípidos e proteínas.



BENEFÍCIOS DA CARNE DE PORCO PARA A SAÚDE

Rica em Vitaminas:

- VITAMINA B1: favorece o crescimento e atua na síntese dos tecidos digestivo, cardíaco e nervoso;
- VITAMINA C: estimula o sistema imunitário; fundamental para a síntese do sistema ósseo, dentes e formação da cartilagem do corpo humano;
- VITAMINA PP (niacina): respiração, crescimento e energia das células;
- VITAMINA B2: responsável pelo crescimento saudável dos indivíduos;
- VITAMINA E: potente antioxidante.



BENEFÍCIOS DA CARNE DE PORCO PARA A SAÚDE

Rica em proteínas e minerais:

- Potássio, ferro, cálcio e fosforo: pelo seu baixo teor de gordura é recomendado o seu consumo alternado com outras carnes, mesmo em dieta de emagrecimento!



BENEFÍCIOS DA CARNE DE PORCO PARA A SAÚDE

Quais os benefícios da carne de porco:

Carne SUINA

FIBRAS ESBANQUIÇADA

% ácidos gordos saturados mto baixa, ao contrário das carnes vermelhas

Alimento de origem animal maior teor em VIT B1

VIT.B6/B12, sistema imunitário

BENEFÍCIOS DA CARNE DE PORCO PARA A SAÚDE

Quais os benefícios da carne de porco:

Carne SUINA

FOSFORO E POTÁSSIO, regular a pressão arterial

FERRO, tratamento de anemias e fadiga

ZINCO, síntese proteica

COLAGÉNIO, protetor do fígado

BENEFÍCIOS DA CARNE DE PORCO PARA A SAÚDE

Quais os benefícios da carne de porco:

CARNE IDEAL PARA SER CONSUMIDA

GRÁVIDAS: fornecimento VIT.B12 ajuda no processo da divisão celular e formação de glóbulos vermelhos.

ADOLESCENTES: melhor aliado para receber o nível de proteínas que necessitamos

IDOSOS: VIT.B1 e coração

BENEFÍCIOS DA CARNE DE PORCO PARA A SAÚDE

EM RESUMO:

Fonte proteica animal com alto valor biológico, ou seja, apresenta todos os aminoácidos essenciais que não são sintetizados pelo corpo humano!

Alimento ideal para quem pratica ginásio, a hipertrofia muscular nada mais é que um aumento na "fabricação" de músculo, logo necessita de proteína de boa qualidade.

BENEFÍCIOS DA CARNE DE PORCO PARA A SAÚDE

E VOCÊS?

Já comeram carne de porco hoje?

