

Importância do consumo de carne



A série **Mitos e verdades sobre a carne** é uma publicação da **Embrapa Gado de Corte**.

Idealizadores da série: Embrapa Gado de Corte e Associação Sul-Mato-Grossense dos Produtores de Novilho Precoce-APSNP

Texto: Fabiana Villa Alves e Rodrigo Alva

Ilustrador: Eduardo Borges

Diagramação: Rodrigo Alva

Capa: Ilustração - Eduardo Borges; diagramação - Rodrigo Alva

Edição e tiragem: 1ª edição, 1ª tiragem (2.000)

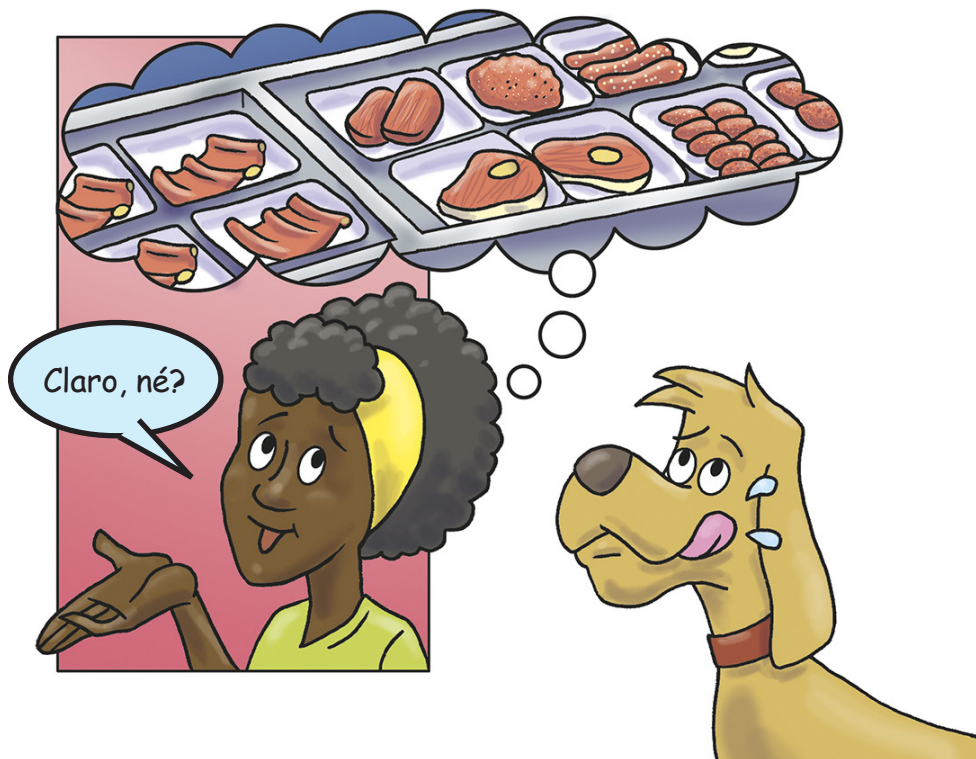
A Paulinha disse
que virou vegetariana,
acho que vou virar
também.







Ainda não, tia.
Mas a senhora viu
no facebook que a carne
vermelha faz mal pra
saúde?



Meninos, olhem só. Existe muita informação errada sendo repassada hoje em dia sem a menor comprovação científica. Lembra da visita que vocês duas fizeram no quinto ano com a escola na Embrapa Gado de Corte?



Todas as carnes têm grande importância em uma dieta saudável. A carne bovina, por exemplo, é fundamental para o bom funcionamento do nosso corpo. Ela é fonte de vitaminas do complexo B, ferro, zinco e ômega 6.

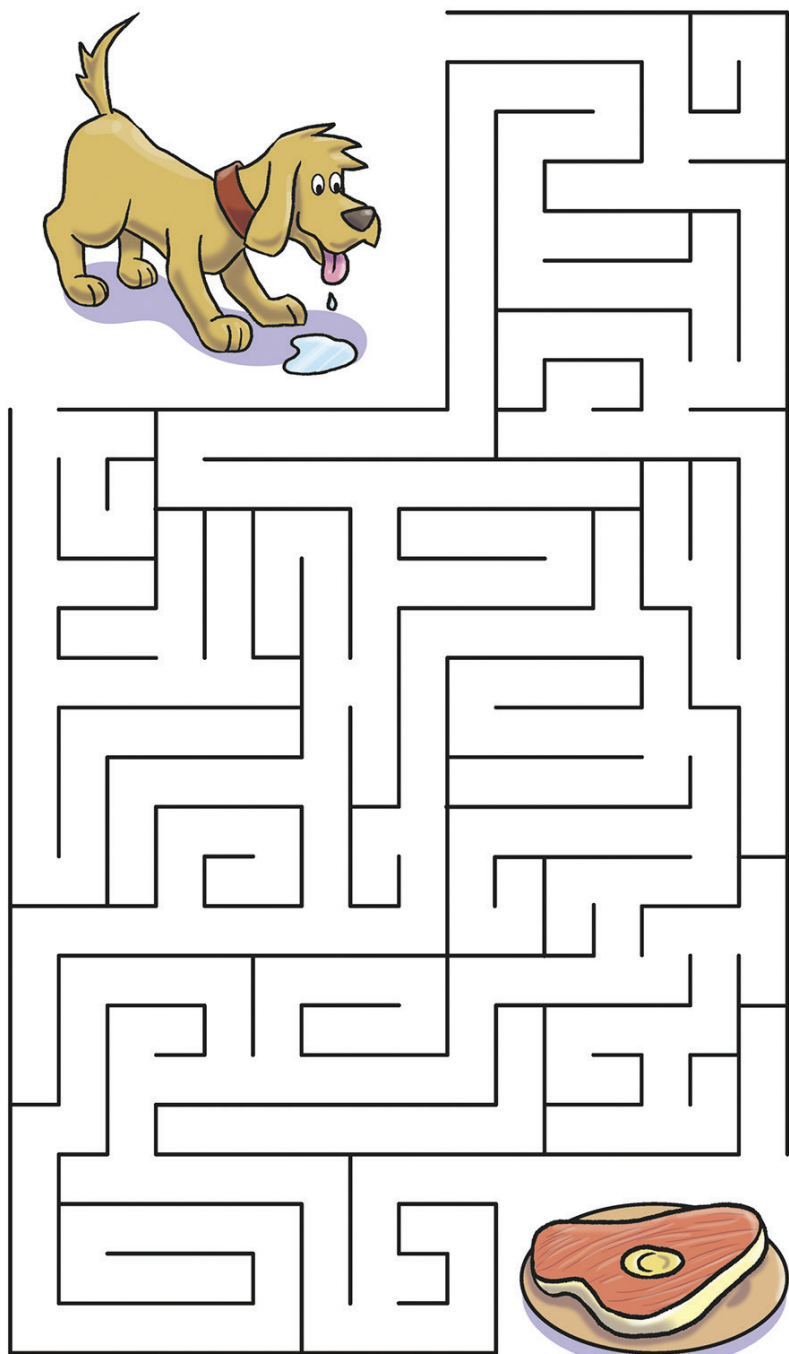


Escutem,
a Organização Mundial da Saúde
recomenda 100 g 3 vezes por semana de carne bovina
alternada com outros tipos de carne. Mas isso não quer dizer
que só temos que comer carne. Uma boa alimentação deve
incluir verduras, legumes, grãos e frutas.





Como pude esquecer dessa palestra! Vou pedir pra mamãe fazer um bifão hoje na janta porque a gente tem uma prova super difícil amanhã.

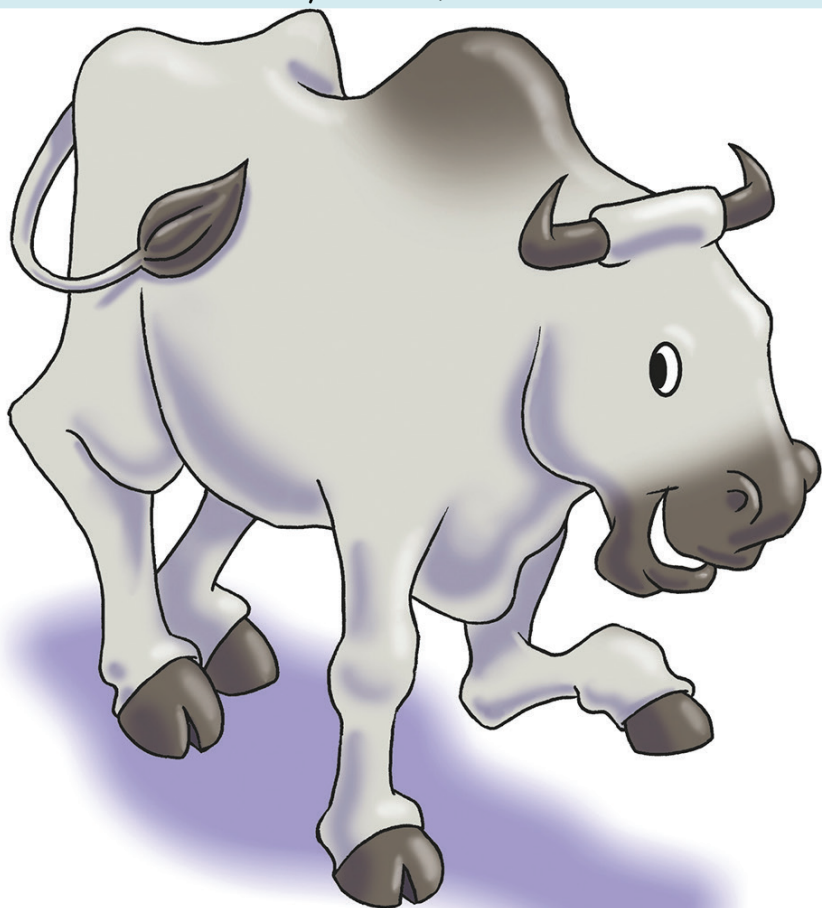


Você sabia?

Você sabia que a carne bovina é um alimento muito importante para nosso corpo crescer e se desenvolver bem?

A carne é um alimento muito nutritivo e é fonte de substâncias essenciais para o bom funcionamento do nosso corpo. Esses elementos são chamados de aminoácidos, vitaminas e minerais.

A carne contém aminoácidos que o corpo precisa para viver, mas que não consegue fabricar sozinho. O mesmo acontece com algumas vitaminas, como as do complexo B, e com alguns minerais, como o ferro e o zinco.



Glossário

Aminoácidos: A proteína da carne é considerada completa, pois possui 9 aminoácidos essenciais, que não são produzidos pelo corpo humano, além de 11 aminoácidos não essenciais. Ambos são fundamentais para o nosso corpo.

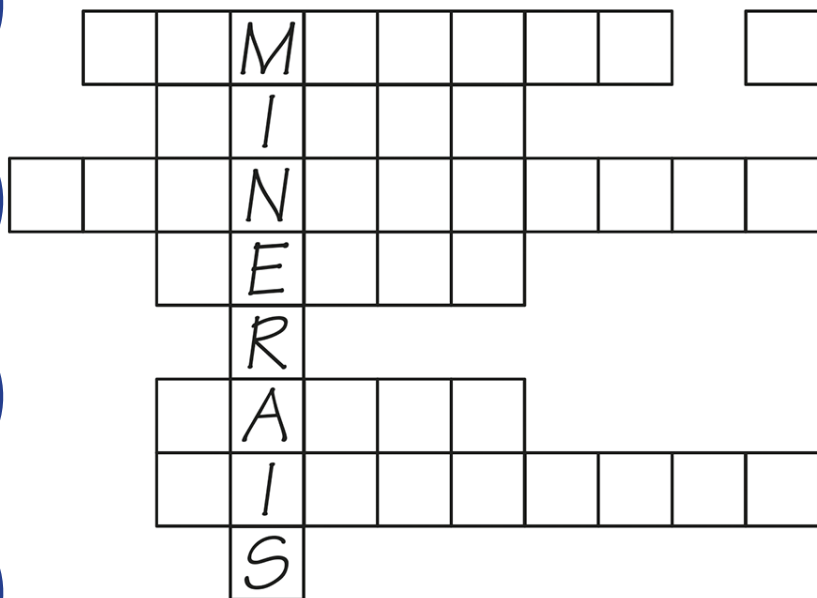
Vitaminas lipossolúveis (A, D, E e K): São essenciais para a manutenção das funções do nosso organismo. Dentre estas, vale destacar a vitamina A, essencial para a visão e o crescimento, que na carne é encontrada na forma ativa e pronta para absorção.

Vitaminas do completo B: Exercem funções indispensáveis ao crescimento e à manutenção do corpo humano.

Ferro: Existem 2 formas de ferro: heme e não-heme. O ferro heme é o mais facilmente absorvido pelo organismo e também facilita a absorção do ferro não-heme encontrado nos vegetais.

Zinco: Importante para o sistema imunológico, responsável pela defesa do organismo. Entre os alimentos, a carne bovina é a segunda maior fonte de zinco, ficando atrás apenas das ostras.

Cruzadinha



Esta publicação é feita em papel reciclado
e não agride o meio ambiente.

A série **Mitos e verdades sobre a carne** chega ao seu quarto número, *Importância do consumo de carne*, e continua a apresentar ao seu público conhecimentos relacionados à cadeia da pecuária de corte.

Nesta história as crianças e seus pais verão a importância do consumo equilibrado de carne para o desenvolvimento do nosso corpo.

Com esta série bem-sucedida, a Embrapa Gado de Corte continua buscando transmitir informações científicas embasadas ao público infanto-juvenil.

