



A oferta de fontes lipídicas no período escolar é importante, pois estas atuam diretamente no desenvolvimento cerebral, na formação dos hormônios. São uma importante fonte energética para a alimentação e ainda possibilitam que o organismo absorva importantes vitaminas, como as lipossolúveis (A, D, E e K).

A tecnificação na produção de suínos nos últimos 30 anos possibilitou uma redução de 30% no teor de gorduras, o que tornou a carne suína brasileira mais magra e nutritiva, além de uma boa fonte llipídica. É uma alternativa para promover diversidade alimentar no ambiente escolar.



A carne suína é uma excelente fonte de nutrientes do complexo B. destacando-se a presença da vitamina B12, nutriente especialmente importante na infância, quando sua carência pode provocar implicações no crescimento e na resposta imune e anemia. A deficiência, se não for tratada, pode ainda levar a problemas neurológicos irreversíveis. A carne suína ainda é uma excelente fonte de vitamina B1. B3 e B6.

100G DE LOMBO SUÍNO CRU:

0,95mg de Tiamina

13,58mg de Niacina

equivalente, a, respectivamente, 79% e 86% da ingestão diária recomendada [5]

PROTEÍNAS

A ingestão de proteínas é uma forte aliada no crescimento, aprendizagem e melhora do rendimento escolar. A carne suína é fonte de proteínas de alto valor biológico (por possuir todos os aminoácidos essenciais como leucina, lisina e valina) e trata-se de uma proteína de alta digestibilidade.



GORDURA EXTRA MUSCULAR

A carne suína possui um maior percentual de gordura extra muscular frente a outras proteínas, o que a torna potencialmente menos calórica, já que é possível retirar sua gordura com facilidade antes do preparo.

00g de lombo suíno cru: 8,8g de gordura. [5]

CARNE SUÍNA X ALERGIA

A alergia alimentar é uma reação anormal do organismo a alguma proteína presente no alimento. Sendo assim, o corpo identifica como uma ameaça substâncias que, na verdade, não causam doenças, iniciando uma resposta imune para combatê-las. Fique tranquilo(a), a carne suína não figura na lista [3] de alimentos potencialmente alergênicos.**

UM ALIMENTO NATURAL

ABCS
ASTOCIAÇÃO BARAE, EPA

CARNE
SUÍNA

SUÍNO CUITURO

Fundo Nacional de
Desenvolvimento da
Suinocultura

Suínocultura

— Carne Suína — na alimentação escolar

A carne suína é uma proteína de origem animal nutritiva e versátil. E contribui diretamente no desenvolvimento de alunos em diferentes faixas etárias.

De acordo com o Guia Alimentar para a População Brasileira, a carne suína, assim como os demais tipos de carne, é um alimento in natura ou minimamente processado e deve fazer parte do cardápio dos brasileiros.

Conheça os benefícios de inserir a carne suína no preparo da merenda escolar



SEGURANÇA ALIMENTAR E NUTRICIONAL

A inclusão da carne suína na merenda escolar atende o que preconiza o PNAE [1]: respeito à cultura, às tradições e aos hábitos alimentares saudáveis, contribuindo para o desenvolvimento, o crescimento e o desenvolvimento dos alunos e

escolar, em conformidade com a sua faixa etária e ao seu estado de saúde. inclusive dos que necessitam atenção específica.







Rendimento Escolar

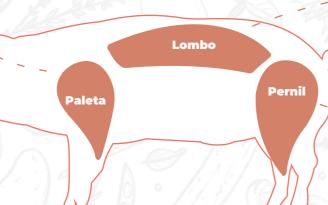
Aprendizagem

CARNE SUÍNA X GUIA ALIMENTAR PARA CRIANÇAS MENORES DE 2 ANOS

O "Guia alimentar para crianças brasileiras menores de 2 anos" [4] recomenda o consumo de carne suína para esse grupo, já que, assim como outros tipos de carne, são fontes de proteína, gordura, ferro, zinco e vitamina B12, nutrientes que são muito importantes para o crescimento e o desenvolvimento da criança. O guia reforça ainda que não há necessidade de evitar carne suína no primeiro ano de vida, sendo que pode ser inserida na introdução alimentar.

PALETA - 100g

9 [11] A. C	PALETA SUÍNA	SOBRECOXA DE FRANGO SEM PELE	ALCATRA BOVINO SEM GORDURA
Energia (Kcal)	186	162	163
Proteínas (g)	20,1	17,6	21,6
Lipídeos (g)	11,1	9,6	7,8
Carboidratos (g)	0	-/-	-
Ac. Graxos saturados (g)	4,2	3,0	3,4
Ac. Graxos monoinsaturados (g)	5,0	4,5	3,3
Ac. Graxos poli-insaturados (g)	1,7	1,6	0,1
Colesterol (mg)	59	84	60
Ferro (mg)	0,9	0,9	2
Sódio (mg)	102	80	43
Potássio (mg)	256	241	299
Tiamina (mg)	1,06	0,12	0,12
Niacina (mg)	5,67	4,06	3,59
	I		



PERNIL - 100g

	PERNIL SUÍNO	SOBRECOXA DE FRANGO SEM PELE	CONTRAFILÉ BOVINO SEM GORDURA	
Energia (Kcal)	186	162	157	
Proteínas (g)	20,1	17,6	24	
Lipídeos (g)	11,1	9,6	60	
Carboidratos (g)	11/1-		76-01	
Ac. Graxos saturados (g)	4,2	3,0	2,7	
Ac. Graxos monoinsaturados (g)	5,0	4,5	2,6	
Ac. Graxos poli-insaturados (g)	1,7	1,6	0,1	
Colesterol (mg)	59	84	59	
Ferro (mg)	0,9	0,9	1,7	
Sódio (mg)	102	80	53	
Potássio (mg)	256	241	335	
Tiamina (mg)	1,06	0,12	1 7 -1 12	
Niacina (mg)	5,67	4,06	4,64	





COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL E COMPARAÇÃO DE NUTRIENTES (100g)

	LOMBO SUÍNO	PEITO DE FRANGO SEM PELE	COMPARAÇÃO LOMBO POSSUI	CONTRAFILÉ BOVINO SEM GORDURA	COMPARAÇÃO LOMBO POSSUI
Energia (Kcal)	176	119	1:1:1	157	
Proteínas (g)	22,6	21,5	5% mais proteínas	24	(1.0)
Lipídeos (g)	8,8	3		60	
Carboidratos (g)			-16 0	1 1-1	(2) \-\-\-\-\-\-\-\-\-\-\-\-\-\-\-\-\-\-\-
Ac. Graxos saturados (g)	3,3	11	$\leq M - V$	2,7	
Ac. Graxos monoinsaturados (g)	3,7	1,3	Mais ácidos graxos monoinsaturados	2,6	~ ~ ·
Ac. Graxos poli-insaturados (g)	1	- 1		0,1	
Colesterol (mg)	55	59	7% menos colesterol	59	7% menos colesterol
Ferro (mg)	0	0,4		<u> </u>	
Sódio (mg)	0,5	56	1988 - M	1,7	- }_
Potássio (mg)	53	267	25% mais potássio	335	Valor semelhante de potássio
Tiamina (mg)	0,95	0,1	Mais tiamina		
Niacina (mg)	13,83	5,86	Mais niacina	4,64	mais niacina

Nota: valor nutricional da carne crua em 100g. Fonte: TACO. Tabela brasileira de composição de alimentos. 2011.

COMO INCLUIR

Para a merenda escolar, cortes como pernil, alcatra, bisteca, filé-mignon, copa-lombo, fraldinha, lombo, lagarto, músculo, dentre outros, são interessantes quanto ao perfil nutricional e valor de calorias. Vale lembrar que o suíno possui mais de 20 cortes comerciais. Inclua em preparações do cotidiano da merenda escolar, como cortes em iscas, desfiados e moídos, preparados ao molho, grelhados ou refogados. Pode-se, ainda, combiná-los com algum tipo de tubérculo (mandioca, batata, outros) ou cereal (arroz, macarrão).

Quer ter acesso a FICHAS TÉCNICAS para inserir na alimentação escolar?

LOMBO







Referências

[1] BRASIL. Lei nº 11.947, de 16 de junho de 2009. Dispõe sobre o atendimento da alimentação escolar e do Programa Dinheiro Direto na Escola aos alunos da educação básica, altera a Lei 10.880, de 9 de junho de 2004, e dá outras providências. [2] OECD (2023), Meat consumption (indicator). doi: 10.1787/fa290fd0-en. Acesso em fevereiro de 2023. [3] Solé D, Silva LR, Cocco RR, Ferreira CT, Sarni RO, Oliveira LC, et al. Consenso Brasileiro sobre Alergia Alimentar: 2018 – Parte 1 – Etiopatogenia, clínica e diagnóstico. Documento conjunto elaborado pela Sociedade Brasileira de Pediatria e Associação Brasileira de Alergia e Imunologia. Arq Asma Alerg Imunol. 2018;2(1):[7-38]. [4] Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção Primaria à Saúde. Departamento de Promoção da Saúde. Guia alimentar para crianças brasileiras menores de 2 anos/Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção Primaria à Saúde, Departamento de Promoção da Saúde – Brasília: Ministério da Saúde, 2019. [5] Tabela Brasileira de Composição de Alimentos (TACO) 1ª ed. Campinas: NEPA – UNICAMP, 2004. [6] Tabela Brasileira de Composição de Alimentos (TBCA). Universidade de São Paulo (USP). Food Research Center (FoRC). Versão 7.2. São Paulo, 2022. [Acesso em fevereiro de 2023]. Disponível em: http://www.fcf.usp.hr/thca

Diversidade Alimentar Aprendizagem Alimentação Saudável