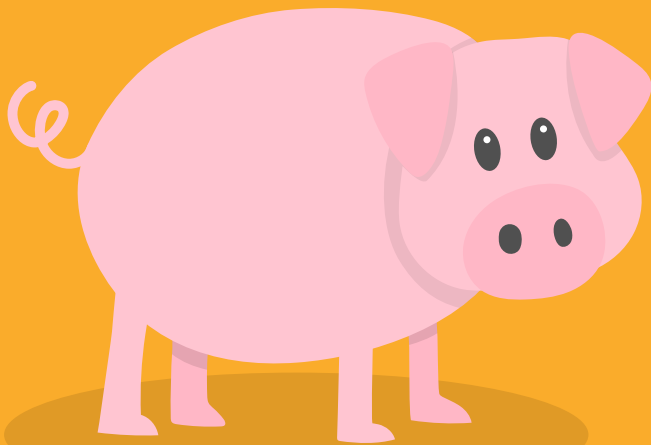
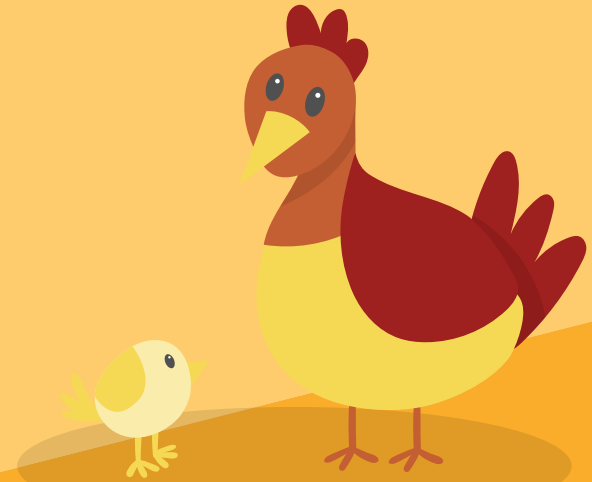


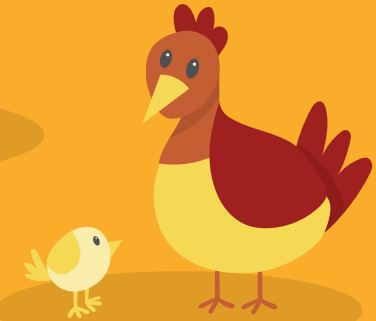
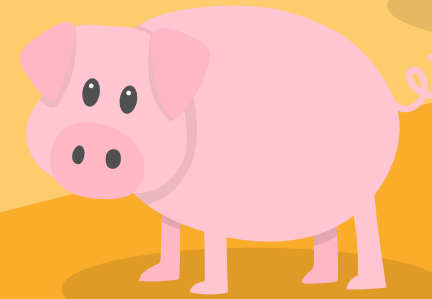
CARNE



A carne, o pescado e os ovos são constituídos principalmente por proteínas e gordura. São uma fonte de proteínas completas, sendo, no caso do ovo, proteínas de alto valor biológico.

As vísceras destacam-se por serem ricas em diversos nutrientes: vitamina A (retinol), B12, ferro e zinco.

É necessário variar o tipo de carne que se consome e alternar entre a carne e o pescado, dando preferência às carnes de aves e coelho e consumir duas vezes por semana peixe gordo.



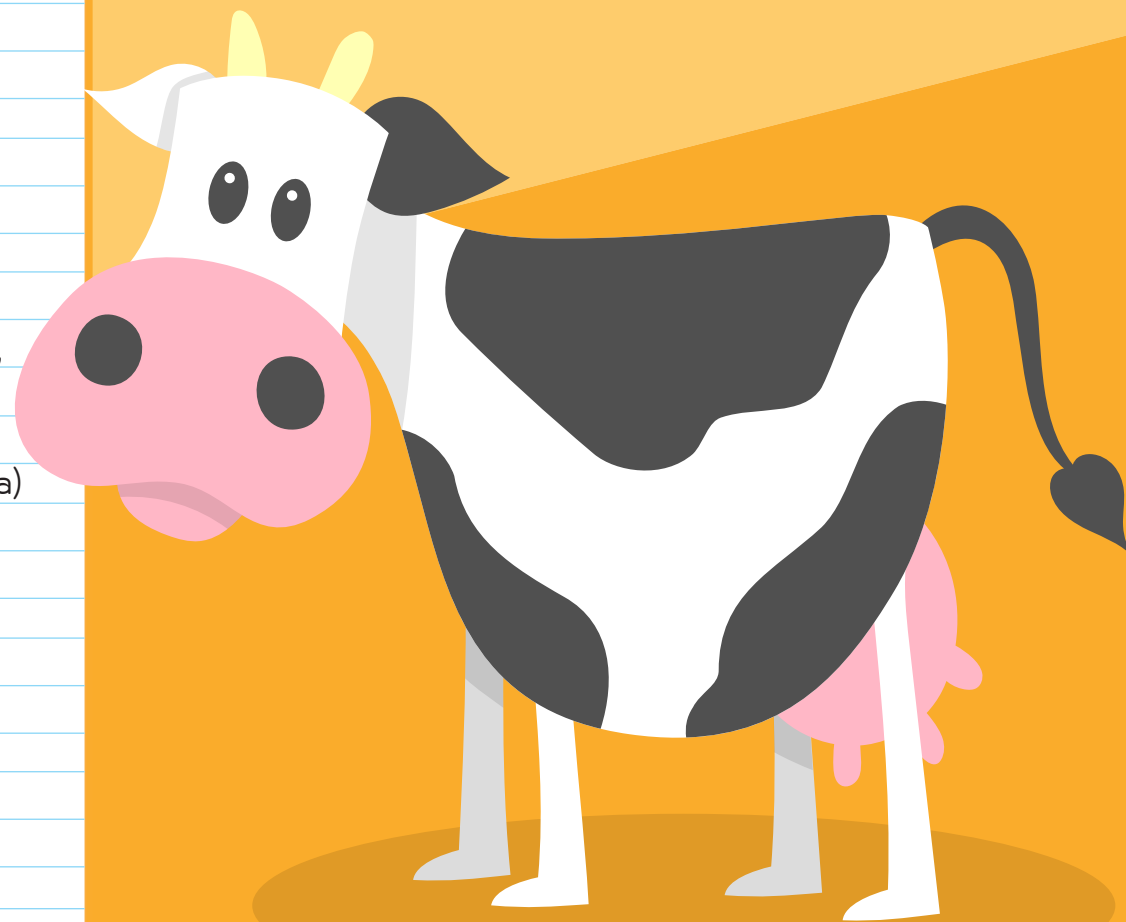
BOVINO

ORIGEM

Acredita-se que os bovinos tenham sido domesticados em 5000 ou 6000 anos a.C. e, provavelmente, descendem do gauro primitivo e de uma espécie extinta chamada auroque.

O gauro é uma espécie de gado selvagem comum no Sul da Ásia e no Sudeste Asiático. O país com o maior rebanho de gauros é a Índia.

Os auroques eram bovinos de grandes dimensões, chegando a medir quase 2 metros e a pesar 900 quilos. Habitavam quase toda a Europa e Norte da Ásia (da Península Ibérica à Península da Coreia) e foram extintos em 1627.



BOVINO

BENEFÍCIOS

A carne de vitela é uma fonte importante de proteínas completas e de algumas vitaminas do complexo B como a tiamina, B6, Niacina e B12.

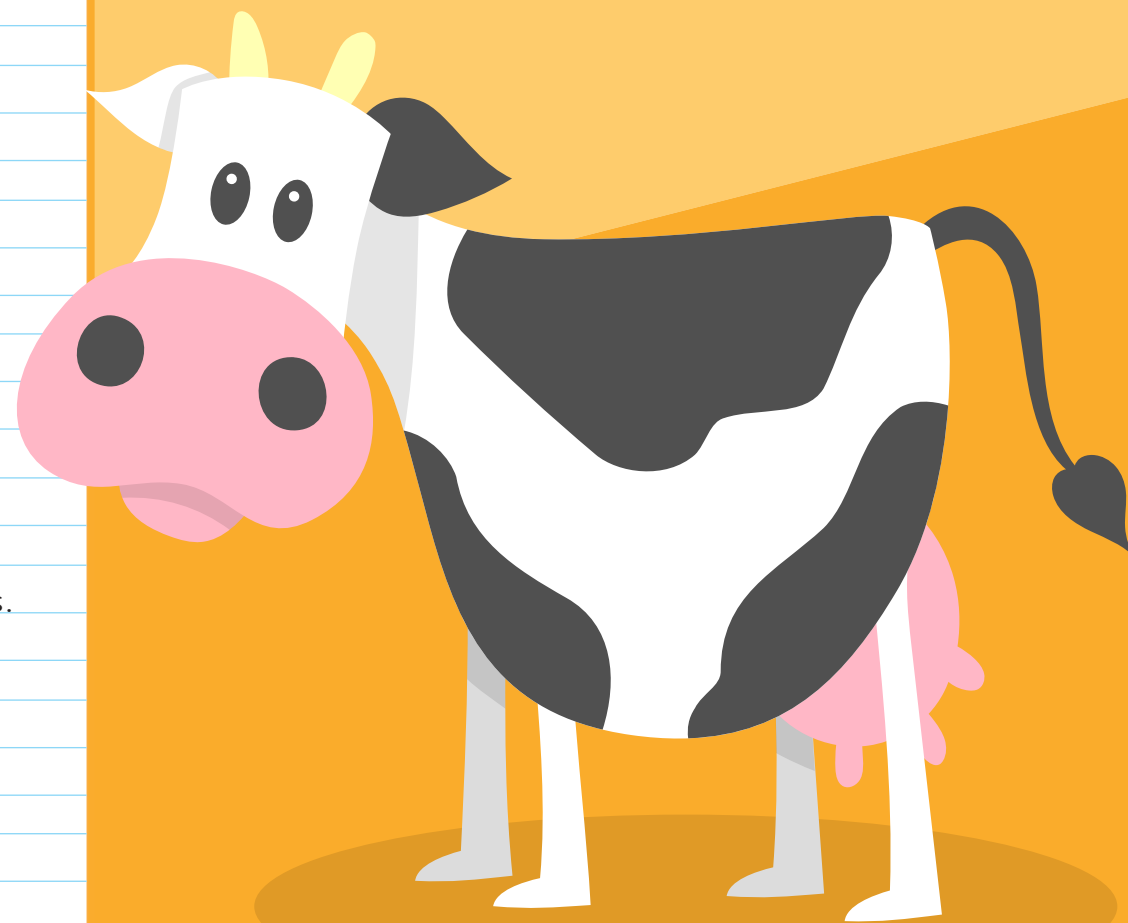
Em 100 gramas encontram-se 148 calorias.

COMO ESCOLHER

Esta carne deve apresentar uma alta luminosidade, de tons rosados pálidos, e um elevado índice de amarelo, próprio de animais não desmamados.

COMO CONSERVAR

Em recipiente fechado, cumprindo a validade da etiqueta. Depois de aberto, consumir em 1 a 2 dias.



SUÍNO

ORIGEM

O porco é um mamífero bunodonte não-ruminante da família dos *Suidae*. A espécie evoluiu a partir do javali selvagem. Apareceram há mais de 40 milhões de anos.

Como principais características, a carne suína apresenta, na generalidade das peças comercializáveis, uma cor rosada uniforme, mais ou menos escura, com quantidades variáveis de gordura intra/intermuscular e de cobertura.

Devido à idade de abate destes animais, a carne é habitualmente tenra e macia.



SUÍNO

BENEFÍCIOS

O lombo é das partes do porco que tem menos gordura e é rico em vitamina B6, que contribui para a formação normal de glóbulos vermelhos e para a regulação hormonal.

Por 100 gramas de peso estão presentes 131 calorias.

COMO ESCOLHER

Escolher uma carne de cor rosada com um odor característico. A gordura presente na carne deverá ser branca e fina.

COMO CONSERVAR

Em recipiente fechado no frigorífico 3 a 4 dias. Se congelarmos, a carne mantém as suas propriedades durante mais tempo. Quanto maiores forem os cortes, mais dificilmente se deteriora.



AVES

ORIGEM

A origem das aves tem sido um dos debates mais controversos nos campos da paleontologia e da evolução. Porém, mais recentemente surgiu um consenso científico de que as aves são um grupo de dinossauros terópodes que evoluíram na era mesozoica.

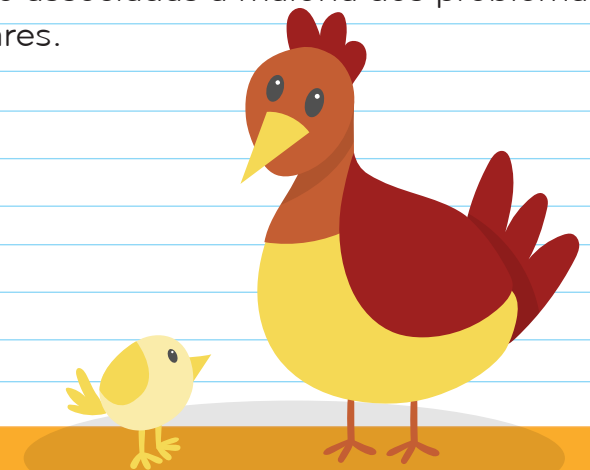
Ao nível das características da carne, não é segredo para ninguém que a carne branca (a carne de aves) é mais saudável e equilibrada do que a vermelha. De entre as carnes de aves, uma destaca-se mais das restantes: a dos frangos do campo, que são animais criados ao ar livre e com uma alimentação maioritariamente à base de cereais, que se reflete nas propriedades organolépticas (textura, cor e sabor) da sua carne.

O frango do campo está enraizado na nossa cultura gastronómica um pouco por todo o país, sendo confeccionado das mais variadas maneiras, do frango na púcara ao arroz de cabidela, do frango com vinho da Madeira ao frango assado no forno

com batatinhas. Mas, além da sua versatilidade em termos gastronómicos, o frango do campo é também um campeão em matéria de benefícios.

A carne de frango, de digestão bastante mais fácil do que a carne bovina, é, sem dúvida, uma das opções de proteínas preferidas quando se faz dieta ou quando há grandes exigências ao nível da alimentação, como é o caso dos desportistas.

Além disso, este tipo de carne tem uma quantidade de gorduras saturadas muito menor do que as chamadas carnes vermelhas (vaca, porco, ovinos e caprinos), gorduras que, quando consumidas em excesso, estão associadas à maioria dos problemas cardiovasculares.



AVES

BENEFÍCIOS

No frango encontramos uma grande variedade de vitaminas, com destaque para as vitaminas do complexo B, fundamentais no metabolismo celular, pois são indispensáveis aos processos energéticos e vitais para órgãos internos como o estômago, o fígado, os intestinos e outros, externos, como a pele e o cabelo.

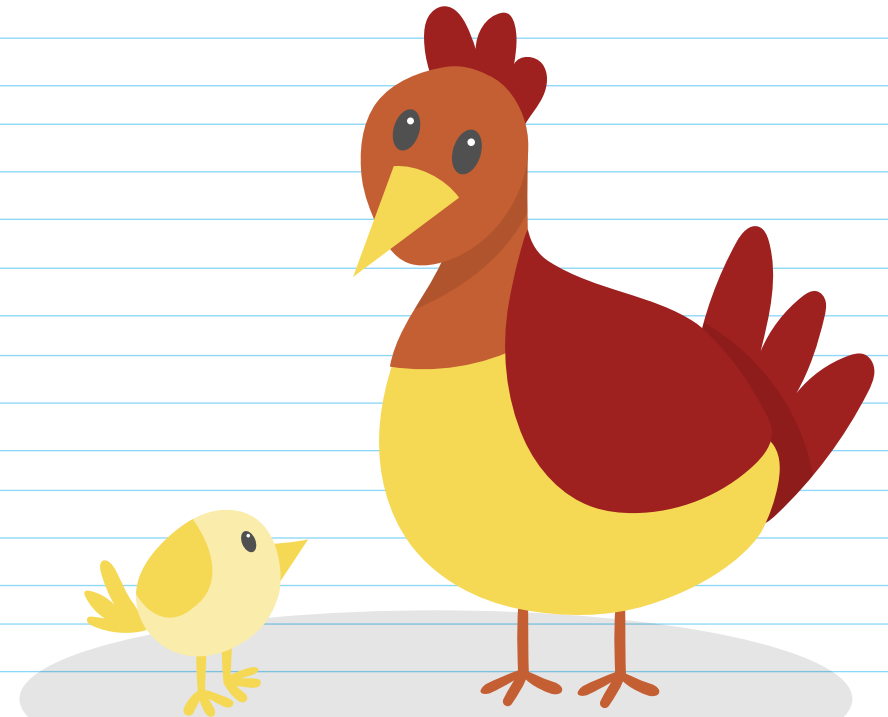
Por 100 gramas estão presentes 210 calorias, no caso do frango com pele, e 110 calorias, no caso do frango sem pele.

COMO ESCOLHER

A cor da sua pele pode ser amarela ou branca, não devendo apresentar viscosidade.

COMO CONSERVAR

Em recipiente fechado no frigorífico 3 a 4 dias. Se congelar, a carne mantém as suas propriedades durante mais tempo. Quanto maiores forem os cortes, mais dificilmente se deteriora.



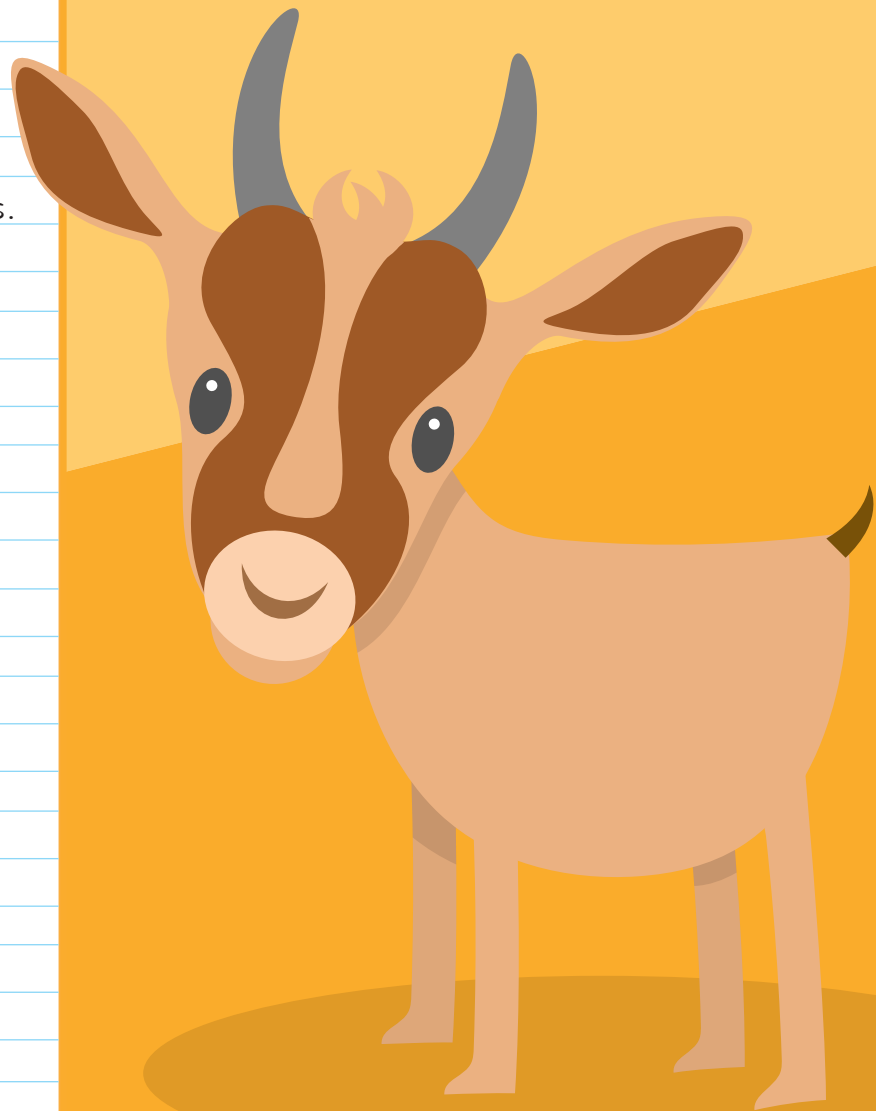
CAPRINO

ORIGEM

A ovelha é o mamífero ruminante bovívdeo da sub-família *Caprinae*. O carneiro é o macho da ovelha e os juvenis são cordeiros, anhos ou borregos.

Por todo o país multiplicam-se as várias formas de preparação desta carne, que alia um sabor único a uma grande riqueza nutritiva, pois, além de um excelente nível proteico e baixo nível de colesterol, é ainda uma fonte privilegiada de vitaminas como a B12, a D, a niacina e a riboflavina.

Além disso, é um alimento extremamente rico em minerais como o ferro, o zinco, o potássio e o fósforo. Não é por acaso que a carne de borrego é a primeira a ser recomendada aos bebés, pela sua tenrura, sabor particular e elevado valor nutritivo.



CAPRINO

BENEFÍCIOS

A carne de borrego é rica em zinco, essencial para a formação de algumas hormonas e para o metabolismo de diversos nutrientes. Além disso, contribui para melhorar a beleza do cabelo, unhas e pele. A carne de borrego contribui para inúmeras melhorias na saúde, já que é ainda fonte de riboflavina e rica em niacina, vitaminas B6 e B12 e fósforo.

Uma porção de 100 gramas de carneiro contém apenas 124 calorias.

COMO ESCOLHER

Devemos observar os dois lados da peça e dar preferência ao borrego de tom avermelhado vivo. O osso deve ter uma cor rosada e as gorduras uma cor pálida.

COMO CONSERVAR

Retirar todos os sucos e água que possam estar em contacto com a peça e conservar refrigerada por um período máximo de 2/3 dias, de preferência inteira.

