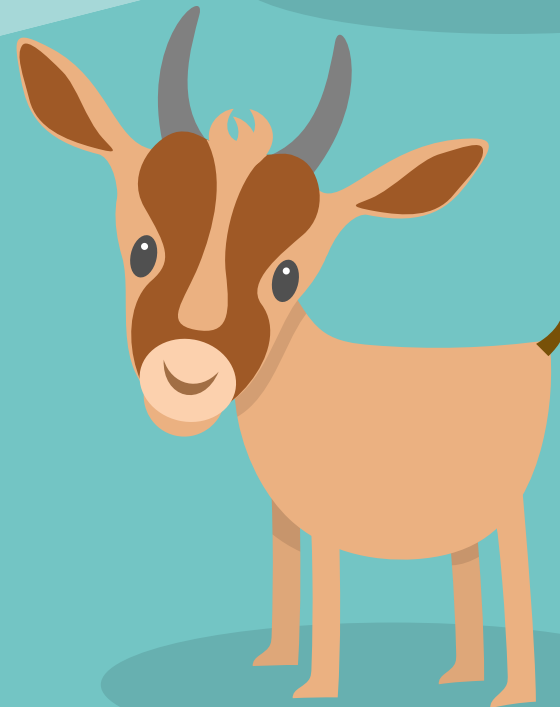
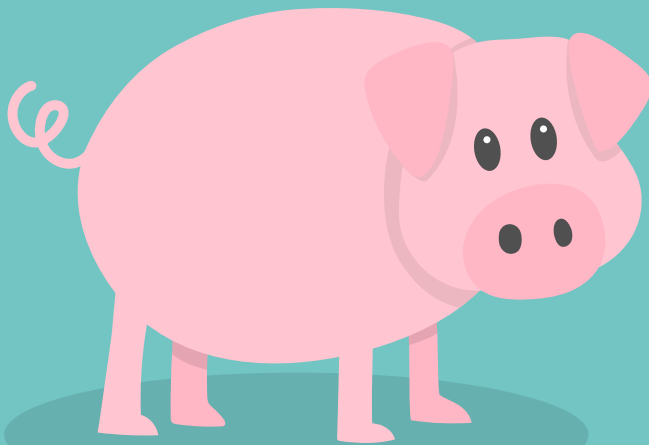
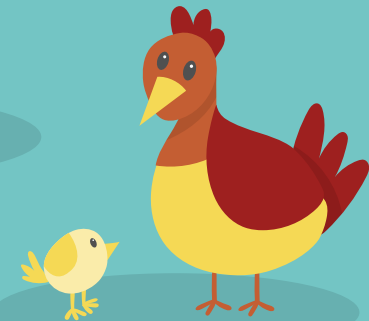
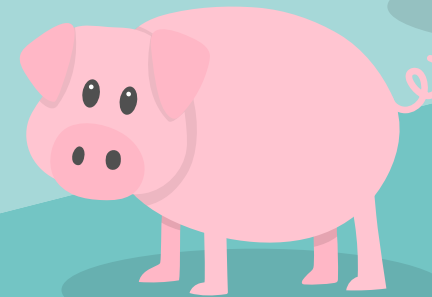


TALHO



A carne, peixe e ovos são constituídos principalmente por proteínas e gordura. São uma fonte de proteínas de alto valor biológico.

É necessário variar o tipo de carne que se consome e alternar entre a carne e o peixe.



BOVINO

ORIGEM

O Gado Bovino é formado pela vaca, boi e vitela.

BENEFÍCIOS

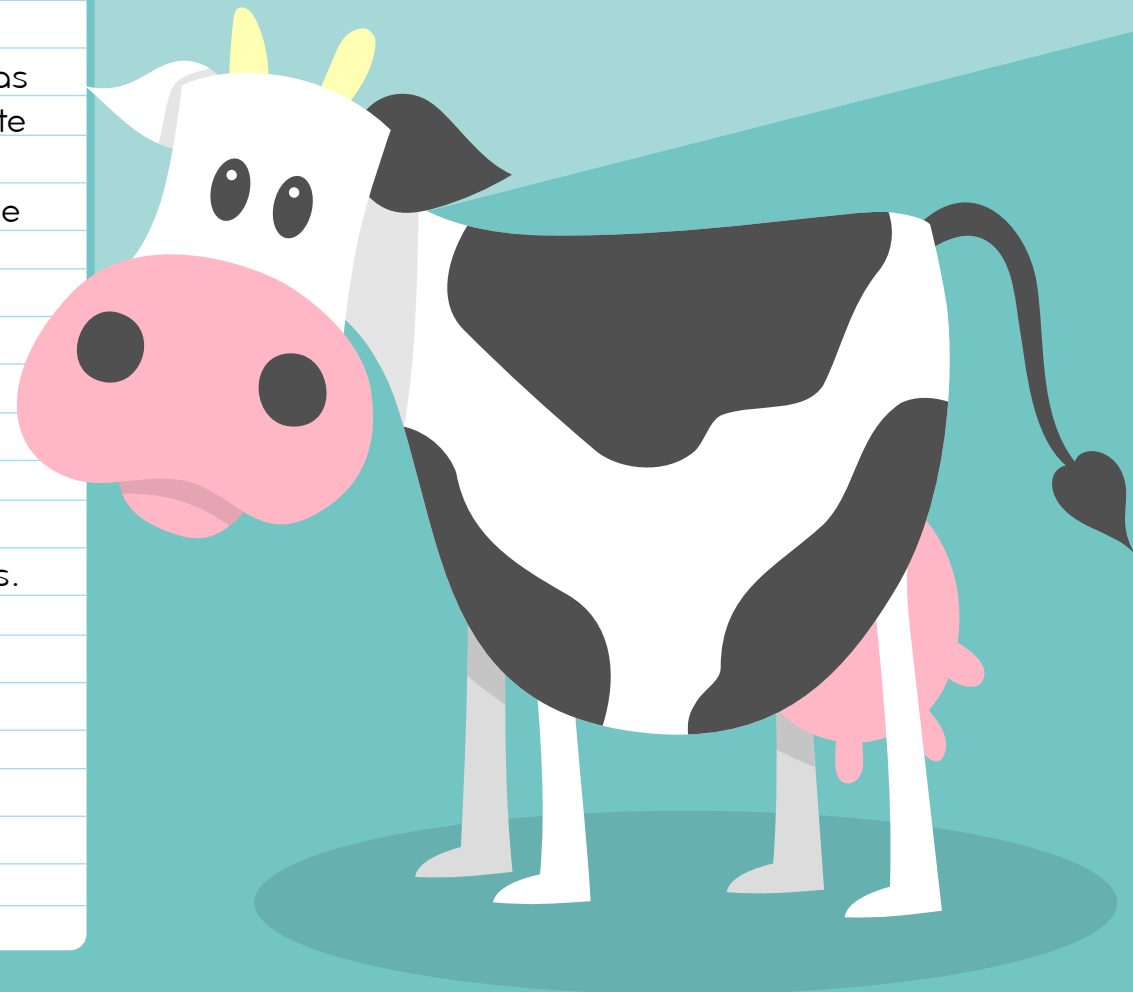
A carne bovina é uma fonte importante de proteínas e de algumas vitaminas do complexo B como que te ajudam a crescer forte e saudável e com maior resistência a doenças. Em média, por 100 gramas de carne bovina, encontram-se 148 calorias.

COMO ESCOLHER

Uma carne luminosa, de tons rosa pálido.

COMO CONSERVAR

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



SUÍNO

ORIGEM

O gado suíno é formado por porcos domésticos. A carne suína está fortemente presente na tradição portuguesa, desde as bifanas no pão, aos chouriços e ao presunto.

BENEFÍCIOS

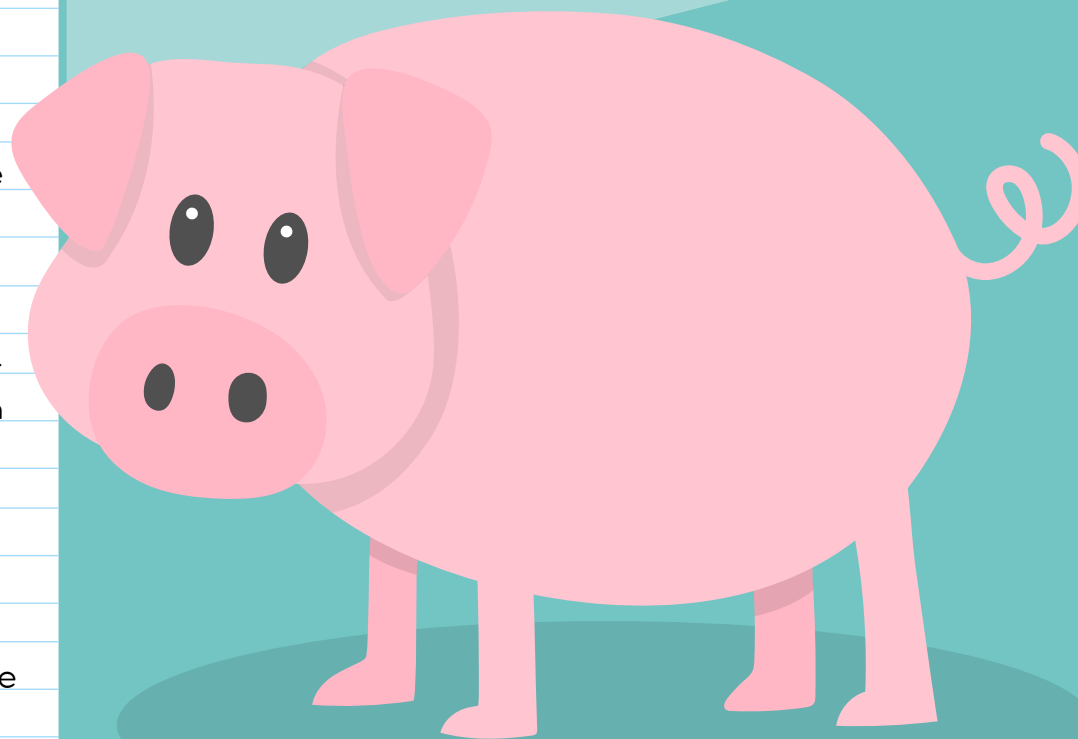
O lombo é das partes do porco que tem menos gordura e é rico em vitamina B6 que contribui para regular as tuas hormonas. Por 100 gramas de carne suína estão presentes 131 calorias.

COMO ESCOLHER

Escolhe carne de cor rosada com um odor característico da carne suína. A gordura presente na carne deverá ser branca e fina.

COMO CONSERVAR

Guarda a carne num recipiente fechado no frigorífico 3 a 4 dias. Se congelar, a carne mantém as suas propriedades durante mais tempo, principalmente se estiver cortada em bocados pequenos. Para cortar pede ajuda a um adulto!



AVES

ORIGEM

A carne das aves, também conhecida como carne branca, é mais saudável que a carne vermelha. Entre as carnes de aves as que mais deves ter ouvido falar são o frango e o peru, pois são as mais comuns. Existem vários tipos de criação, mas as aves de campo são as mais saborosas porque são criadas ao ar livre e com uma alimentação mais saudável. Para aprenderes mais sobre alimentação saudável [clica aqui](#) (Como comer de forma saudável)

BENEFÍCIOS

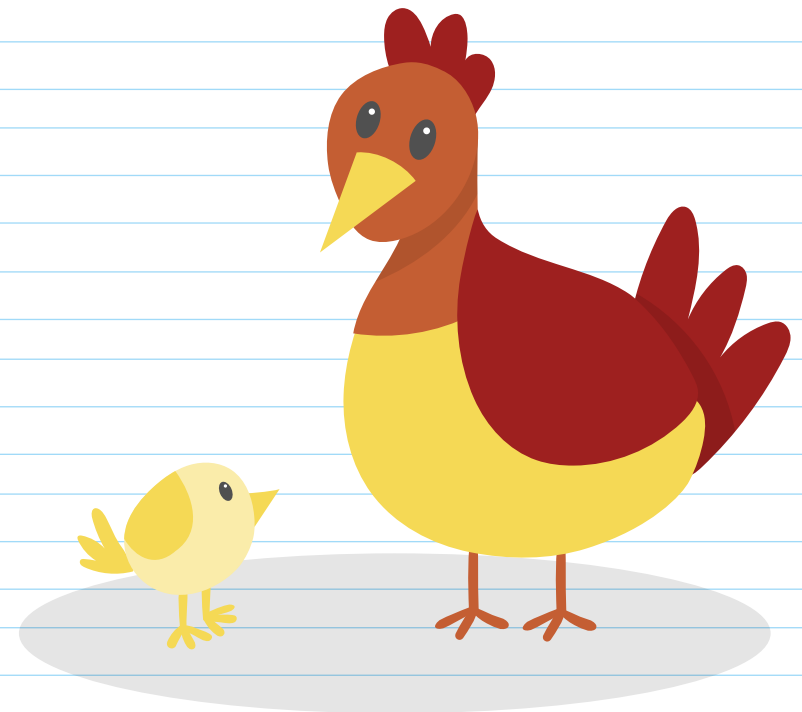
O frango tem uma grande variedade de vitaminas, com destaque para as vitaminas do complexo B, fundamentais para teres energia e seres saudável. É também uma carne magra, por 100 gramas tem 239 calorias, pelo que deves preferi-la à carne vermelha.

COMO ESCOLHER

A cor da sua pele pode ser amarela ou branca, e não deve estar viscosa.

COMO CONSERVAR

Num recipiente fechado no frigorífico 3 a 4 dias. Se congelar, a carne mantém as suas propriedades durante mais tempo, principalmente se estiver cortada em bocados pequenos. Para cortar pede ajuda a um adulto!



CAPRINO

ORIGEM

O gado caprino é formado por cabras, ovelhas e borregos.

Já deves ter comido borrego na Páscoa, que é parte da tradição portuguesa, no entanto a carne caprina tem características muito próprias que a tornaram parte da nossa alimentação ao longo de todo o ano. Por todo o país multiplicam-se as várias formas de preparação desta carne que é muito saborosa e muito nutritiva. Tem imensas vitaminas e proteínas que te ajudam a crescer forte e saudável.

BENEFÍCIOS

É rica em zinco, essencial para a formação de algumas hormonas e para ajudar outros nutrientes a espalharem-se pelo teu organismo. Além disso, contribui para melhorar o teu cabelo, unhas e pele. Cada porção de 100 gramas tem apenas 124 calorias, sendo também uma carne magra.

COMO ESCOLHER

Observa os dois lados da peça e dá preferência à carne de tom avermelhado vivo. O osso deve ter uma cor rosada e as gorduras uma cor pálida.

COMO CONSERVAR

Pede um adulto que retire todos os sucos e água que possam estar em contacto com a peça e conserva-a no frigorífico por um período máximo de 2/3 dias.

