

Valor nutricional da carne



Composição do tecido muscular

Espécie	Água %	Proteína %	Lípidios %	Cinzas %
Bovinos	70-73	20-22	4-8	1
Suínos	68-70	19-20	9-11	1,4
Frango	71-74	20-23	4-5	1
Ovinos	73	20	5-6	1,6

Digestibilidade da carne

- Proporção de um alimento disponível ao organismo como nutriente absorvido
- Digestibilidade da carne = 97%
- Farinha de trigo = 89 %
- Maioria das hortaliças = 65%



Proteínas



- Necessidade de ingestão diária de 56 g proteína/dia (crescimento)

Carne Crua	Carne Cozida
20 a 22 %	25 a 30%

- Alto valor biológico
 - Boa composição de aminoácidos
 - Boa digestibilidade (95%)
 - Fácil absorção
- 100 gr de carne = 1½ xícara de feijão com metade das calorias

Porcentagem de ácidos graxos em carnes

Ácidos Graxos (%)	Bovinos	Suínos	Frango
Saturados	45	40	33
Monosaturados	40	44	46
Polinsaturados	10	16	21

QUANTIDADE TOTAL DE GORDURA NA CARNE

FONTE	MÉDIA (g/100g)
Carne Suína	
Lombo cozido	6,7
Pernil cozido	4,7
Carne de Frango	
Peito cozido, sem pele	3,5
Coxa cozida, com pele	13,0
Carne Bovina	
Contrafilé	2,4
Coxão mole	1,7

ATIVIDADE	COLORIA kcal	TOTAL DE GORDURA (30% das calorias)	GORDURAS SATURADAS (10% das calorias)
Mulheres sedentárias	1.600	53 g	17 g
Homens sedentários e mulheres ativas	2.200	73 g	24 g
Homens e mulheres muito ativos	2.800	93 g	31 g

QUANTIDADE DE GORDURA SATURADA

FONTE	MÉDIA (g/100g)
Carne Suína	
Lombo cozido	2,4
Pernil cozido	2,1
Carne de Frango	
Peito cozido, sem pele	1,0
Coxa cozida, com pele	3,0
Carne Bovina	
Filé Mignon, cozido	3,8

ATIVIDADE	COLORIA kcal	TOTAL DE GORDURA (30% das calorias)	GORDURAS SATURADAS (10% das calorias)
Mulheres sedentárias	1.600	53 g	17 g
Homens sedentários e mulheres ativas	2.200	73 g	24 g
Homens e mulheres muito ativos	2.800	93 g	31 g

Composição de ácidos graxos



	Relação	
	AG poliinsaturado/ AG saturado	$\omega 6/\omega 3$ linoléico/linolênico
Suínos	0,58	7,2
Bovinos	0,11	2,1
Ovinos	0,15	1,3
Ideal para saúde humana	> 0,40	< 4

Enser, et al., 1996

Teores de Colesterol nos Alimentos

(mg/100g)

ALIMENTO	CRU	COZIDO
Carne suína		
Lombo	49	97
Pernil	50	82
Carne de frango		
Branca	58	75
Escura	80	124
Carne Bovina		
Contra filé	51	66
Músculo	52	67
Ovos	mg/ovo	mg/100g de gema
	190	1.000

Colesterol: menos de 300 mg/dia

Minerais na carne

- Boa fonte de minerais, exceto Cálcio
- Ferro de alto valor biológico (boa absorção)

- Conteúdo de minerais na carne (mg/100g)

	Ferro	Magnésio	Potássio	Na	Zinco
Bovinos	3,2	27	352	65	7,06
Frango	1,2	25	245	80	1,90
Ovinos	2,05	26	343	75	5,36
Suínos	1,25	22	365	69	3,47

Minerais na carne

- O Ferro e o zinco estão envolvidos no desenvolvimento cognitivo

- Recomendação de ingestão diária:

- Ferro: de 8 a 18 mg/dia
- Zinco: 5 a 7 mg/dia

	Ferro	Magnésio	Potássio	Na	Zinco
Bovinos	3,2	27	352	65	7,06
Frango	1,2	25	245	80	1,90
Ovinos	2,05	26	343	75	5,36
Suínos	1,25	22	365	69	3,47
Feijão	1,0				

O ferro encontrado na carne têm 30% de absorção contra 15% do feijão

Vitaminas na carne

Quantidade de vitaminas (mg) em 100 g de carne cozida

Vitamina	Bovinos	Suínos	Aves
Tiamina (B1)	0,13	0,94	0,07
Riboflavina (B2)	0,29	0,39	0,11
Vitamina B6	0,45	0,42	0,60
Vitamina B12	2,85	0,55	0,34
Niacina	4,28	4,71	13,71
Ácido pantotênico	0,39	0,69	0,96