

Instituto Federal de Brasília (IFB)

Campus Riacho Fundo

Curso Superior de Tecnologia em Gastronomia

Data de submissão do artigo: 16/12/2024

Data de aprovação do artigo: 20/12/2024

Henrique Dutra Vilela
Hian Furoni dos Santos
Professor Orientador: Breno Oliveira

Os benefícios da carne suína em relação à carne bovina: uma breve análise comparativa

Resumo

Este trabalho tem como objetivo comparar os benefícios nutricionais e gastronômicos da carne suína em relação à carne bovina, identificando as principais diferenças nutricionais e preferências de consumo humano. Segundo Boccardo e Argüello (2018), a carne é uma importante fonte de proteína na alimentação humana, mas existem diferentes tipos de carne disponíveis no mercado, o que pode gerar dúvidas sobre qual é a melhor opção para a saúde. Serão mencionados os principais nutrientes, vitaminas e minerais presentes em cada tipo de carne, além dos efeitos na saúde humana. Dugan e Aalhus (2013) destacam que a carne suína e a carne bovina possuem nutrientes importantes, mas há diferenças significativas entre elas. Será realizada uma análise comparativa para expor as vantagens e desvantagens de cada tipo de carne, citando, por exemplo, Fernández-López e Cofrades (2015) ao destacarem que a carne suína possui menos gordura saturada e mais vitaminas e minerais do que a carne bovina. Essa abordagem permitirá uma análise dos benefícios e malefícios de cada tipo de carne, além de fornecer informações valiosas e assim auxiliar os leitores do artigo a terem escolhas mais nutritivas. Espera-se que este trabalho contribua para a compreensão dos benefícios da carne suína em relação à carne bovina, identificando seus efeitos na saúde humana.

Palavras-chave: Carne suína; nutrição; benefícios; impactos; saúde; gastronomia.

1 Estudante do Curso Superior Tecnologia em Gastronomia do IFB, Campus Riacho Fundo :

<http://lattes.cnpq.br/5885725274960222>

2 Estudante do Curso Superior Tecnologia em Gastronomia do IFB, Campus Riacho Fundo.

<http://lattes.cnpq.br/58144124467365401>

3 Docente do IFB Campus Riacho Fundo: <http://lattes.cnpq.br/0149615050620016>

Introdução

A carne é uma importante fonte de proteína na alimentação humana, mas existem diferentes tipos de carne disponíveis no mercado, o que pode gerar dúvidas sobre qual é a melhor opção para a saúde. Segundo a Organização das Nações Unidas para a Agricultura e a Alimentação (FAO, 2018), a carne bovina e a carne suína são as mais consumidas em todo o mundo, mas há uma grande variedade de opções dentro desses tipos de carne. “A carne é uma excelente fonte de proteína de alta qualidade, e contém nutrientes essenciais para o organismo humano, como o ferro, o zinco e vitaminas do complexo B, tais como a B1, B2, B6 e B12. (Costa et al., 2017, p.1)”.

Embora a carne bovina seja tradicionalmente mais popular, a carne suína tem ganhado espaço nos últimos anos devido aos seus benefícios nutricionais. De acordo com Barcellos et al., (2011a, 2011b) a carne suína é uma excelente fonte de proteína e contém nutrientes importantes, como vitaminas do complexo B, ferro e zinco. Além disso, a carne suína possui menos gordura saturada do que a carne bovina.

No entanto, muitas pessoas ainda têm dúvidas sobre os benefícios da carne suína em relação à carne bovina. Por isso, o objetivo deste estudo foi reunir informações diversas sobre a carne suína e buscar entender porque a população brasileira tem a ideia que essa carne prejudica a saúde. Segundo Dugan e Aalhus (2013), essas dúvidas podem ser atribuídas, em parte, à crença popular de que a carne suína é menos saudável do que a carne bovina. Porém, estudos recentes mostram que essa crença não é necessariamente verdadeira.

Referencial

Teórico

A comparação entre os benefícios da carne suína em relação à carne bovina pode ajudar as pessoas a escolherem qual tipo de carne consumir com base em suas necessidades nutricionais e objetivos de saúde. Por isso, este trabalho tem como objetivo comparar os benefícios da carne suína em relação à carne bovina, identificando as principais diferenças nutricionais e seus efeitos na saúde humana. De acordo com a ABCS (Associação Brasileira dos Criadores de Suínos - 2011), ao compararmos o lombo suíno e o contrafilé bovino – cortes equivalentes de cada animal –, podemos notar que o lombo suíno possui um maior teor proteico, menor teor de colesterol e teor aproximado de lipídios.

Comparando a composição, de acordo com a TACO (Tabela Brasileira de Composição de Alimentos), de 100 gramas de contra-filé com gordura cru e grelhado, nota-se que há uma diminuição de 14% de umidade, enquanto há um aumento de 21,2g de proteína para 32,4g quando cozido, valor que representa, aproximadamente 61,71% da necessidade diária de um adulto que pesa 70 quilogramas, de acordo com a British Nutrition Foundation (2021), enquanto o lombo cru perde 11,1% de umidade e tem um aumento de 22,6g de proteína para 35,7g quando assado, valor que representa 68% para o mesmo adulto citado anteriormente.

O lombo suíno tem 103 mg de colesterol enquanto o contra-filé tem 144mg, informação a qual está ligada com a quantidade de lipídeos, dessa forma, no lombo, encontramos uma diminuição da concentração lipídica após a cocção, a qual variou de 8,8g para 6,4g, valor menor que o apresentado no contra-filé, o qual variou de 12,8g para 15,5g após a cocção, visto que, de acordo com o site oficial do governo dos Estados Unidos, Medline Plus, o nível de colesterol está diretamente ligado à ingestão exagerada de gorduras/lipídios.

Sendo assim, esse estudo pretende colaborar para uma melhor compreensão e quebra

de tabu sobre os diferentes tipos de carne disponíveis no mercado, por meio do fornecimento de informações que acarretem numa escolha que beneficie a qualidade de vida, trazendo reflexões sobre como a alimentação pode ser feita, abrangendo a saúde nesse fato social total (MARCEL MAUSS, 1947) que é o ato de se alimentar.

Nesse contexto, vale destacar publicação de Teresinha Marisa Bertol, citando a Pesquisa Nacional de Saúde e Nutrição (NHANES, 2011) para demonstrar que o consumo de carne suína *in natura* colabora substancialmente na ingestão de proteína, selênio, tiamina, fósforo, potássio, zinco, riboflavina, niacina, vitamina B6 e vitamina B12 de indivíduos adultos (Murphy et al., 2011), contribuindo para atingir as necessidades diárias totais de nutrientes e para a adequação na distribuição de ácidos graxos saturados, monoinsaturados e poliinsaturados.

Resultados apresentados na mesma publicação demonstraram ainda que a ingestão de carne suína por mulheres jovens contribui para a manutenção dos níveis de hemoglobina, tanto quanto com a suplementação de ferro, somando isso ao efeito da melhora no bem-estar e na percepção de dor corporal (MCarthur et al., 2012), reafirmando assim, a carne suína como uma escolha saudável e que contribui em dietas equilibradas.

Boccardo e Argüello (2018) destacam que a carne é uma fonte importante de proteína na alimentação humana, mas existem muitos tipos de carne que estão disponíveis no mercado, o que gera dúvidas sobre qual é a melhor opção para o consumidor.

Dugan e Aalhus (2013) ressaltam que ambas as carnes são ricas em nutrientes, incluindo proteínas de alta qualidade, vitaminas e minerais essenciais, mas suas composições nutricionais diferem significativamente. Em particular, Fernández-López e Cofrades (2015) observam que a carne suína tende a ter menos gordura saturada e uma proporção mais favorável de ácidos graxos insaturados em comparação com a carne bovina, o que pode ser benéfico para a saúde cardiovascular.

Além disso, de acordo com o artigo e pesquisas realizados por Aracele Prates et al. (2017), apesar da carne suína ser uma das mais apreciadas na opinião dos consumidores ela ficou em terceiro lugar quando se trata da preferência geral, estando atrás da carne bovina que ficou em primeiro e a carne de aves que ficou em segundo. Os nutricionistas da pesquisa fornecerão informações valiosas sobre as implicações práticas das descobertas nutricionais nesta análise comparativa, destacando o papel crucial dos profissionais de saúde na orientação dos indivíduos sobre escolhas alimentares saudáveis, e comprovou-se que não era comum entre eles a indicação de carne suína.

Outro fator pouco explorado mas de extrema importância citado pela professora F.B Benatti (2015) é como a carne suína pode ser forte aliada aos atletas. Ao analisar a composição nutricional entre carne bovina (patinho), suína (lombo) e frango (peito sem pele), verificou-se que a quantidade de calorias e gorduras era similar, o que aumenta a possibilidade dessa carne ser ingerida, visto que atletas em sua maioria buscam consumir alimentos com baixo teor de gordura para não sair da dieta.

Justificativa

A análise com base em todos os estudos realizados selecionados para o projeto de pesquisa permitirá uma avaliação mais precisa das diferenças nutricionais entre a carne suína

e a carne bovina. A escolha desses artigos foi baseada em sua relevância para o tema e na metodologia utilizada, que permitirá uma comparação mais fácil dos resultados.

Dessa forma, as propriedades nutricionais da carne suína e da carne bovina em relação à quantidade de proteínas, gorduras, vitaminas e minerais presentes em cada tipo de carne permitirá uma avaliação mais precisa dos benefícios nutricionais de cada tipo de carne. Além disso, a compreensão dos benefícios e/ou malefícios da substituição da carne bovina pela carne suína permitirá que as pessoas façam escolhas mais conscientes em relação à sua alimentação.

Os resultados desta análise comparativa podem ser úteis para profissionais da área de saúde, que poderão orientar seus pacientes sobre a melhor forma de incluir carne em suas dietas, considerando tanto o valor nutricional quanto a versatilidade gastronômica de cada tipo de carne. Além disso, os resultados podem ser úteis para chefs e gastrônomos, que poderão utilizar essas informações no desenvolvimento de pratos mais equilibrados e saborosos, explorando as características únicas de cada tipo de carne para criar experiências culinárias inovadoras e atraentes.

Metodologia

Para alcançar esse objetivo, a metodologia utilizada consistirá em uma pesquisa bibliográfica e qualitativa, que segundo Demo (2000), são as metodologias mais indicadas quando se há caráter subjetivo e necessidade de reunir informações.

Após levantar parte do arcabouço teórico encontrado sobre o tema em revistas, artigos e livros, foi construído um formulário on-line utilizando a ferramenta Google Forms. Após enviar esse questionário e obter respostas, começou-se a entender com clareza qual é a relação de consumo que as pessoas possuem em relação à carne suína.

Dito isso, realizou-se análises comparativas dos benefícios nutricionais e questões de gosto com relação a ingestão da carne suína em comparativo com a bovina.

Dos artigos buscaram-se dados, que foram extraídos com informações apropriadas sobre a quantidade de proteínas, gorduras, vitaminas e minerais presentes na carne suína e na carne bovina, bem como informações sobre os efeitos desses nutrientes na saúde humana. Dentro da pesquisa qualitativa, também optou-se por adotar o método de análise comparativa, que é um método que compara diferenças e semelhanças e reúne informações no formato de respostas mais estruturadas e consistentes na análise de dados que, segundo GIL (2010), é uma das mais importantes características de uma investigação científica, visando um conteúdo focado no tema da pesquisa.

O público da entrevista foi composto por grupos de comunicação de faculdades, incluindo conversas privadas. Além disso, foi disseminado por meio de grupos de aplicativos de comunicação com colegas de restaurantes e seus familiares, donos de restaurantes e, principalmente, aqueles que estão ligados ao ambiente gastronômico diariamente. Procuramos, também, entender os motivos pelos quais o público evita o consumo de carne de porco. Essa compreensão é fundamental para identificar percepções, crenças e influências culturais que possam impactar a escolha alimentar desse grupo.

Análise de resultados

Aprofundando o estudo, entrevistamos 106 pessoas por meio de um questionário eletrônico. Dentre o número de 106 entrevistados é importante informar que 70 dessas pessoas

são mulheres e 36 são homens, dito isso, quando analisarmos as respostas de cada gênero, os percentuais terão alterações em valor numérico.

Iniciamos perguntando a causa e o motivo por que as pessoas evitam consumir carne suína. Esse questionamento obteve devolutiva de 106 entrevistados, com respostas favoráveis. A saber, 78,44% informaram que consomem normalmente a carne suína, 20% que consomem e dão inclusive preferência por gostar do sabor. A menor parcela, que corresponde a 7,42% informaram que não ingerem por questões de saúde e recomendações médicas, e quatro outras respostas que somaram 0,94% cada (um entrevistado) disse ter motivos religiosos, outro disse não se adaptar à textura, principalmente a parte do lombo e outra pessoa evita consumir na rua por causa do cozimento, ou seja, riscos de cocção.

Analisando com recortes por gênero, foi perguntado aos entrevistados, qual carne eles consideram mais saudável. Essa questão foi interessante, porque acreditava-se, por uma questão intrínseca da equipe, que o público masculino teria resposta com indicativos mais focados na carne suína, o que conforme está demonstrado abaixo, não ocorreu.

Os próximos passos constituem uma análise comparativa entre carne bovina e suína. Iniciando com a carne **bovina**, quanto à frequência de consumo, os dados obtidos informam que, a carne bovina apresentou maior recorrência de consumo em comparação à carne suína. A maioria dos participantes consome carne bovina 3 a 5 vezes por semana (51,9%), enquanto 30,2% consomem 1 a 2 vezes por semana. Apenas uma pequena parcela (15,1%) consome carne bovina diariamente. O consumo raro ou inexistente de carne bovina é pouco significativo (2,9%), indicando que esse tipo de carne ocupa um papel central na dieta dos participantes.

Este padrão pode ser atribuído à maior tradição e popularidade da carne bovina em dietas ocidentais, onde ela é frequentemente associada a status social e à presença em refeições principais (Leroy & Praet, 2015). Contudo, fatores como o preço elevado e as preocupações com saúde e sustentabilidade têm limitado o consumo diário, conforme apontado por Godfray et al. (2018).

O consumo de carne **suína** apresentou características distintas em relação à carne bovina. A maior parte dos participantes relatou consumir carne suína raramente (43,4%) ou 1 a 2 vezes por semana (44,3%), enquanto apenas uma pequena parcela de 2,8% indicou consumi-la com frequência mais alta (diariamente ou 3-5 vezes por semana).

Essa menor frequência pode ser explicada por barreiras culturais e religiosas que restringem o consumo de carne suína em algumas populações, além de preferências alimentares que priorizam outros tipos de carne. No entanto, segundo Ritchie & Roser (2019), a carne suína está ganhando espaço entre consumidores que buscam alternativas mais acessíveis e saudáveis, especialmente cortes magros e preparados de forma saudável.

A análise das respostas sobre percepção dos consumidores revela qual carne consideram mais saudável, com 32,1% dos participantes indicando que a carne suína é mais saudável. Esse dado sugere uma valorização das propriedades nutricionais da carne suína, que, além de ser rica em proteínas de alto valor biológico, também contribui para a prevenção de doenças crônicas. A opção "Ambas são igualmente saudáveis", escolhida por 35,8% dos entrevistados, reflete uma visão mais equilibrada, indicando que, para muitos consumidores, tanto a carne suína quanto a bovina oferecem benefícios nutricionais quando consumidas com moderação, o que é reforçado por BRAGA(2015), onde ela diz que um corte de lombo suíno tem quantidades de calorias e gorduras muito similares a do patinho, corte bovino.

	Feminino	Masculino	Total geral
Ambas são igualmente saudáveis	41,4%	25,0%	35,8%
Carne bovina	11,4%	38,9%	20,8%
Carne suína	34,3%	27,8%	32,1%
Não sei opinar	12,9%	8,3%	11,3%
Total geral	100,0%	100,0%	100,0%

Gráfico 1- Qual carne consideram mais saudável

Ao serem questionados sobre a influência na escolha entre carne suína e carne bovina, descobriu-se que o item de maior destaque é o sabor como o principal fator na escolha entre carne suína e carne bovina (46,2%), seguido pela disponibilidade (23,6%), preocupação com saúde (12,3%) e preço (11,3%). Essas tendências são corroboradas pelo estudo de Menezes, Pimenta e Rocha (2017), que analisaram o mercado de carne suína em Belo Horizonte e identificou barreiras como preconceitos históricos e falta de informações sobre a qualidade e benefícios nutricionais da carne suína.

O estudo também destaca que melhorias na suinocultura, como a redução do teor de gordura e o aprimoramento da qualidade do produto têm contribuído para uma mudança positiva na percepção dos consumidores. Portanto, entende-se que uma saída para reverter essa realidade seria a utilização de estratégias que combinem a valorização do sabor alinhada à comunicação, citando aspectos de saúde e de qualidade. Isso pode ser eficaz e causar aumento do consumo, fazer a população ter menos receio quanto ao consumo, e ainda fortalece a cadeia produtiva de carne suína no mercado interno.

O que influencia mais a sua escolha entre carne suína e carne bovina?

- Disponibilidade
- Sabor
- Saúde
- Preço
- Outros

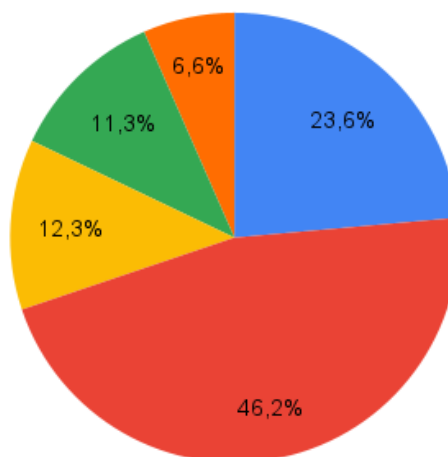


Gráfico 2 - O que influencia mais a sua escolha entre carne suína e carne bovina?

O gráfico a seguir apresenta respostas dos consumidores sobre a quantidade de gordura saturada na carne suína em comparação à carne bovina, revelando uma clara percepção sobre a composição nutricional das carnes. Quando questionados sobre a crença de que a carne suína possui mais ou menos gordura saturada do que a carne bovina, 48,6% dos participantes afirmaram que a carne suína contém menos gordura saturada, enquanto 20,0% acreditaram que ela possui mais gordura saturada e 31,4% não souberam opinar.

Este resultado reflete uma tendência crescente de conscientização sobre a composição

nutricional da carne suína, especialmente quando comparada à carne bovina. Estudos têm demonstrado que, quando consumidos cortes magros de carne suína, como o lombo suíno, o teor de calorias e de gordura é muito semelhante, por exemplo, ao do patinho, um corte magro de carne bovina, e até mesmo ao peito de frango sem pele (CARDOSO, 2021). Essa informação pode influenciar a percepção do consumidor de que a carne suína, quando adequadamente manipulada, não possui necessariamente mais gordura saturada que a carne bovina.

Portanto, a escolha dos participantes de afirmar que a carne suína possui menos gordura saturada, 48,6%, pode ser uma demonstração de maior conhecimento sobre a composição dos cortes de carne suína. Quando a gordura visível (toucinho) é removida, o conteúdo de gordura saturada da carne suína pode ser comparável ao de outras carnes magras, como a bovina e a de frango. Além disso, a redução no consumo de gordura saturada é um fator importante para a prevenção de doenças cardiovasculares, reforçando a relevância de escolhas alimentares mais informadas.

Por outro lado, 20% dos participantes ainda acreditam que a carne suína tem mais gordura saturada do que a carne bovina. Segundo Silveira (2016) e Souza et al. (2016), isso se deve à crença de que a carne suína apresenta elevados riscos à saúde devido à alta quantidade de colesterol e gordura, e isso se agrava devido à presença de gordura subcutânea (toucinho), que não é removida em todos os cortes trazendo uma aparência mais gordurosa.

Os dados do gráfico demonstram uma maior conscientização sobre a composição da carne suína, com uma parte significativa dos participantes reconhecendo que, quando bem manipulada, a carne suína pode ter menos gordura saturada que a carne bovina. Essa percepção pode ser fortalecida por estudos que comparam as quantidades de calorias e gordura entre cortes magros (CARDOSO, 2021). No entanto, a persistência de ideias equivocadas sobre o teor de gordura da carne suína reforça a necessidade de campanhas de conscientização sobre os benefícios nutricionais dessa carne e a importância de sua preparação adequada.

Você acredita que a carne suína possui mais ou menos gordura saturada do que a carne bovina?

- Mais
- Menos
- Não sei

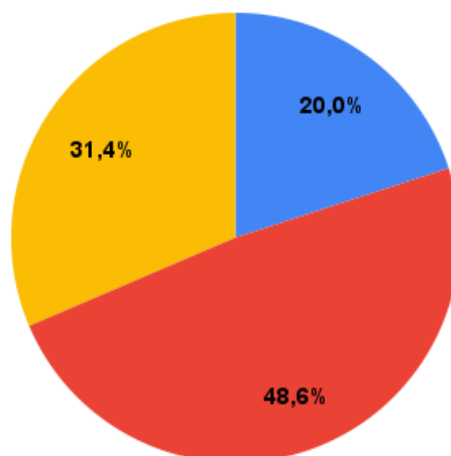


Gráfico 3 - Você acredita que a carne suína possui mais ou menos gordura saturada que a carne bovina?

Abaixo, o gráfico 4 e 5 revelam as principais razões informadas pelos entrevistados sobre o que poderia contribuir para o aumento do consumo de carne suína e quais são os

benefícios que são associados à carne suína.

A amostra de dados colhida, certifica que a maioria dos entrevistados, 52,9%, está disposta a aumentar o consumo da carne suína se comprovado algum benefício, segundo(CARDOSO, 2021), 58,3% dos participantes acreditam que campanhas de esclarecimento e propaganda seriam determinantes para estimular o consumo da carne suína, enquanto 39,3% mencionaram a redução de preço como um fator chave.

Esses resultados sugerem que, apesar dos benefícios nutricionais da carne suína, como o menor teor de gordura, o maior desafio está na falta de conhecimento e na percepção equivocada sobre a carne, além da questão econômica. A carne suína, frequentemente associada a um custo mais acessível quando comparada à carne bovina, é uma opção que pode ser mais vantajosa para famílias com orçamentos menores, o que está refletido no fato de 60,4% dos respondentes associaram o preço mais acessível como o principal benefício da carne suína em comparação à carne bovina.

Por outro lado, 2,83% dos respondentes associaram a carne suína a uma maior quantidade de vitaminas e minerais, embora esse número seja relativamente baixo, o que pode refletir uma falta de conhecimento mais aprofundado sobre os benefícios nutricionais da carne suína. Magnoni e Pimentel (2007) destacam que a carne suína é rica em ferro, selênio e potássio, nutrientes essenciais para a saúde, especialmente na prevenção de doenças como a hipertensão e a anemia. A maior divulgação desses dados poderia contribuir para uma maior valorização nutricional da carne suína.

Você estaria disposto a aumentar o consumo de carne suína se soubesse mais sobre os benefícios?

- Já consumo o suficiente
- Não
- Sim
- Talvez

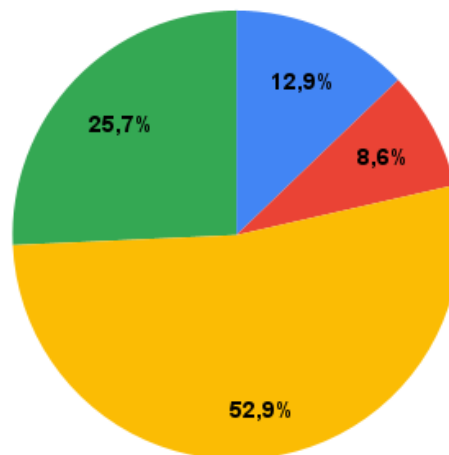


Gráfico 4 - Você estaria disposto(a) a aumentar o consumo de carne suína se soubesse mais sobre seus benefícios?

Na sua opinião, quais os benefícios você associa à carne suína em comparação à carne bovina?

- Menor teor de gordura
- Mais vitaminas e minerais
- Melhor digestibilidade
- Preço mais acessível
- Não vejo benefícios
- Outros

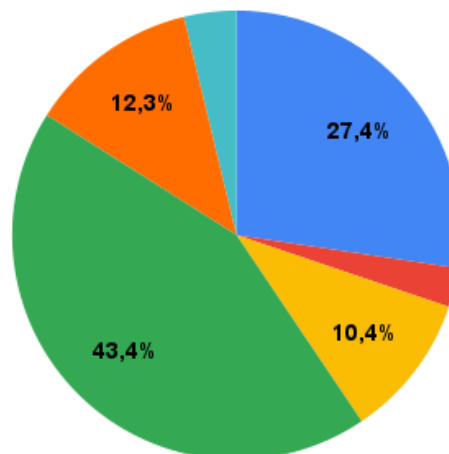


Gráfico 5 - Na sua opinião, quais os benefícios você associa à carne suína em comparação à carne bovina?

Dessa maneira, os gráficos 6 e 7 nos demonstram que a preferência pela carne bovina está intrinsecamente ligada ao sabor, apontado como o principal fator de escolha por 46,4% dos entrevistados, além de hábitos familiares (39,1%) e oferta (14,5%). Esses resultados reforçam dados semelhantes encontrados por Heinen (2013), segundo os quais a carne bovina foi apontada como a mais consumida pela mesma principal razão: a preferência pelo sabor.

Por outro lado, o menor consumo de carne suína é limitado por razões como saúde (18,9%) e, em menor escala, questões religiosas e preferência de sabor, sendo que 70,4% dos participantes não apresentam restrições significativas ao seu consumo. Esses resultados refletem a forte influência de fatores culturais e sensoriais na escolha das proteínas, posicionando a carne bovina como a principal preferência alimentar em relação à carne suína.

Quais são as principais razões pelas quais você consome carne bovina no lugar da carne suína?

- Hábitos familiares
- Sabor
- Oferta

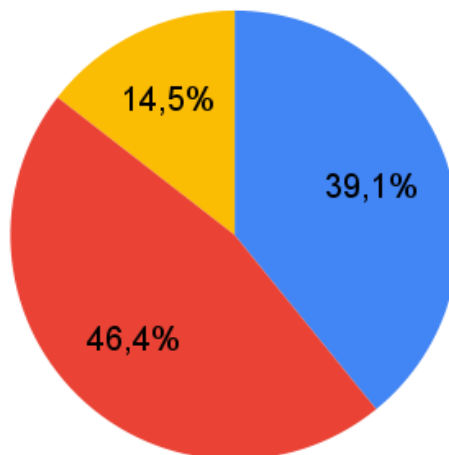


Gráfico 6 - Quais são as principais razões pelas quais você consome carne bovina no lugar da carne suína?

Você evita consumir carne suína por algum motivo específico?

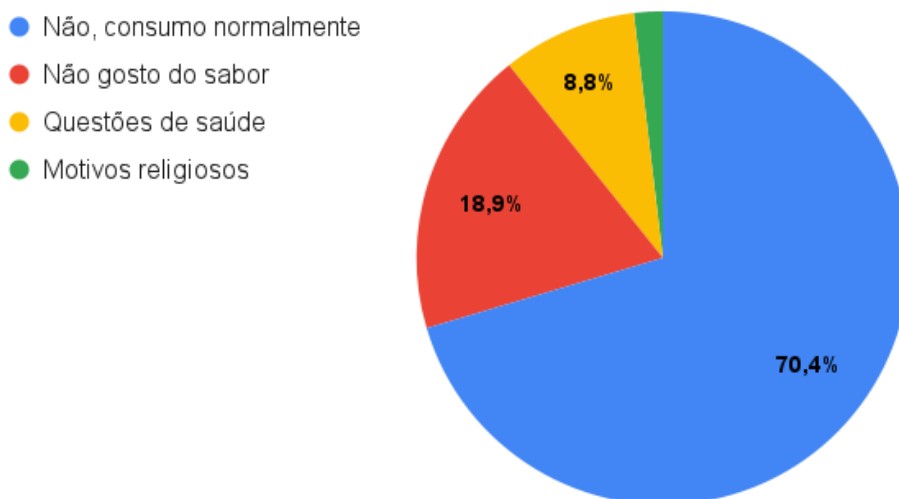


Gráfico 7 - Você evita consumir carne suína por algum motivo específico?

CONCLUSÃO

A análise comparativa feita abordou opinião, consumos, benefícios nutricionais, preço, disponibilidade e aspectos sensoriais como o sabor e gosto.

Quanto à saúde, quando comparada a carne suína em relação à carne bovina, revelou que por uma questão cultural e de maior disponibilidade no mercado os entrevistados têm essa preferência, ou seja, mesmo justificando que a carne suína tem benefícios, a carne bovina segue sendo mais escolhida. No entanto, a carne suína apresentou algumas vantagens em relação à carne bovina, especialmente no que diz respeito à quantidade de gordura e colesterol.

De acordo com Boccardo e Argüello (2018), a carne suína apresenta um teor de gordura menor do que a carne bovina, principalmente porque os cortes suínos com maior teor de gordura, ficam separados da carne, na parte exterior do corte, o que torna fácil a sua retirada, e a torna uma opção mais saudável para pessoas que buscam uma dieta com baixo teor de gordura, afinal a gordura não fica tão entremeada nas fibras. Além disso, a carne suína apresentou níveis mais elevados de vitaminas do complexo B, como a tiamina e a niacina, que são importantes para o metabolismo energético e para o sistema nervoso (Fernández-López & Cofrades, 2015).

Por outro lado, a carne bovina apresentou níveis mais elevados de ferro e zinco do que a carne suína, o que a torna uma opção interessante para pessoas que buscam uma dieta rica em minerais essenciais (Santos-Silva et al., 2002). No entanto, é importante destacar que o excesso de ferro pode ser prejudicial à saúde, especialmente em pessoas com predisposição genética para o acúmulo de ferro no organismo (Micha et al., 2010).

Em relação ao teor de colesterol, a carne suína apresentou níveis mais baixos do que a carne bovina, o que pode ser uma vantagem para pessoas com problemas de colesterol alto (Boccardo & Argüello, 2018). No entanto, é importante destacar que o consumo excessivo de qualquer tipo de carne pode aumentar o risco de doenças cardiovasculares, especialmente se associado a outros fatores de risco, como tabagismo e sedentarismo (Micha et al., 2010).

Em resumo, a análise comparativa dos benefícios nutricionais e à saúde da carne suína

em relação à carne bovina revelou que ambas as carnes são importantes fontes de nutrientes essenciais para o organismo humano. No entanto, cada tipo de carne apresenta vantagens e desvantagens em relação ao teor de gordura, vitaminas, minerais e colesterol. Por isso, é importante que as pessoas incluam ambos os tipos de carne em sua dieta, escolhendo opções mais saudáveis e equilibradas.

Concluindo, os resultados permitiram apresentar de forma compreensiva as diferenças nutricionais entre a carne suína e a carne bovina e ainda sugestões de inserção na dieta, após comprovações científicas. “Os consumidores ainda demonstram algumas restrições, especialmente pelo fato da criação desses animais ter sido feita, antigamente, com poucos cuidados sanitários (ZAMBERLAN, 2003, p. 94)”.

Em suma, este estudo teve como objetivo contribuir para uma compreensão mais completa dos benefícios da carne suína em relação à carne bovina, fornecendo informações substanciais que possam ajudar as pessoas a fazer escolhas alimentares mais informadas e saudáveis, alinhadas com suas necessidades e preferências individuais.

Os resultados poderão ser úteis para profissionais da área de saúde, que poderão orientar seus pacientes sobre a melhor forma de incluir carne em suas dietas. Além disso, esse estudo pode subsidiar decisões até para a indústria alimentícia na criação de produtos suínos, por trazer informações valiosas.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Agência Brasil. **Pesquisa mostra que 80% dos brasileiros buscam alimentação saudável.** Disponível em: <https://agenciabrasil.ebc.com.br/saude/noticia/2018-05/pesquisa-mostra-que-80-dos-brasileiros-buscam-alimentacao-saudavel>. Acesso em: 02 jun. 2023.

AGROPECUÁRIO, IBGE Censo. **Censo Agropecuário 2017.** Rio de Janeiro, 2017. Disponível em: <https://www.ibge.gov.br/estatisticas/economicas/agricultura-e-pecuaria/21814-2017-censo-agropecuario.html>. Acesso em: 11/12/2023.

ANUAL, ABPA Relatório. **Associação Brasileira de Proteína Animal.** 2024 [em linha]. jul. 2014.

Disponível em: https://abpa-br.org/wp-content/uploads/2024/04/ABPA-Relatorio-Anual-2024_capa_frango.pdf. Acesso em: 03/12/2024.

BENATTI, F. B. **Carne suína e os benefícios para a atividade física.** 2015. Disponível em: https://www.saudali.com.br/wp-content/uploads/2018/04/atividade_fisica_carne_suina.pdf. Acesso em: 03/12/2024.

BEZERRA, J. M. M.; et. al. **Caracterização do Consumidor e do Mercado da Carne Suína na Microrregião de Campina Grande, Estado da Paraíba.** *Ciência Animal Brasileira*, v. 8, n. 3, p. 485-493, jul./set. 2007.

Boccardo, A., & Argüello, A. (2018). **Carne bovina versus carne suína: ¿cuál es más saludable?.** *Revista de la Facultad de Ciencias Médicas*, 75(1), 26-33. Acesso em: 05/06/2023

CARDOSO, Beatriz Mendes. **Carne suína: principais fatores que impactam o consumo do**

produto. 2021. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Medicina Veterinária) – Faculdade de Medicina Veterinária, Universidade Federal de Uberlândia, Uberlândia, 2021. Disponível em: <https://repositorio.ufu.br/bitstream/123456789/32057/1/CarneSu%C3%ADnaPrincipais.pdf>. Acesso em: 10 dez. 2024.--

Dugan, M. E., & Aalhus, J. L. (2013). **Pork versus beef: consumer perceptions and nutritional information.** *Canadian Journal of Animal Science*, 93(1), 9-20. Acesso em: 03/06/2023

Fernández-López, J., & Cofrades, S. (2015). **Nutritional and health benefits of pork consumption.** *Meat Science*, 109, 29-36. Acesso em: 03/06/2023

GIL, Antônio Carlos. **Como elaborar projetos de pesquisa.** 6. ed. São Paulo: Atlas, 2010.

GODFRAY, H. C. J. et al. **Meat consumption, health, and the environment.** *Science*, v. 361, n. 6399, 2018. Disponível em: https://www.researchgate.net/publication/326496818_Meat_consumption_health_and_the_environment. Acesso em: 9 dez. 2024.

HEINEN, S. M. **Principais aspectos considerados por consumidores na aquisição de carne suína.** Trabalho de conclusão de curso, Universidade Tecnológica Federal do Paraná. Medianeira, Paraná, 2013.

LEROY, F.; PRAET, I. **Meat traditions: The co-evolution of humans and meat.** *Appetite*, v. 90, p. 1-9, 2015. Disponível em: https://www.researchgate.net/publication/273833620_Meat_traditions_The_co-evolution_of_humans_and_meat. Acesso em: 9 dez. 2024.

MENEZES, E. D.; PIMENTA, M. L.; ROCHA, M. G. **Mercado consumidor de carne suína e derivados em Belo Horizonte.** *Revista de Economia e Sociologia Rural*, v. 55, n. 1, p. 45-61, 2017. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/abmvz/a/pKWvLtCVpDdTkt36THmRm4j/?lang=pt#>. Acesso em: 9 dez. 2024.

Micha, R., Wallace, S. K., & Mozaffarian, D. (2010). **Red and processed meat consumption and risk of incident coronary heart disease, stroke, and diabetes mellitus: a systematic review and meta-analysis.** Acesso em: 05/06/2023

MURPHY, M. M.; SPUNGEN, J. H.; BI, X.; BARRAJ, L. M. **Fresh and fresh lean pork are substantial sources of key nutrients when these products are consumed by adults in the United States.** *Nutrition Research*, v. 31, n. 10, p. 776-783, Oct. 2011. DOI: 10.1016/j.nutres.2011.09.006.

RITCHIE, H.; ROSER, M. **Meat and Dairy Production.** *Our World in Data*, 2019. Disponível em: <https://ourworldindata.org/meat-production>. Acesso em: 9 dez. 2024.

Santos-Silva, J., Bessa, R. J., & Santos-Silva, F. (2002). **Effect of genotype, feeding system and slaughter weight on the quality of light lambs: II. Fatty acid composition of meat.** *Livestock Production Science*, 77(2-3), 187-194. Acesso em: 03/06/2023

SILIPRANDI, E. C. **Políticas de alimentação e papéis de gênero: desafios para uma maior equidade.** In: FARIA, N; NOBRE, M. (Org). **A produção do viver: ensaios de economia feminista.** São Paulo: Sempreviva Organização Feminista, 2003. p. 56-90.

SUINOCULTURA INDUSTRIAL. **As três cidades com mais suínos no país. 2019.** Disponível em: <https://www.suinoculturaindustrial.com.br/imprensa/as-tres-cidades-commais-suinos-no-pais/20190925-121519-y865>. Acesso em: 06 de Novembro 2024

ZAMBERLAN, Luciano. **A carne suína e a assimetria de informações quanto à segurança do alimento: um estudo exploratório dos atributos de escolha do consumidor.** Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul. Acesso em: 18/04/2024