A carne suína na alimentação infantil

Uma proteína que a ciência ajudou a desmitificar e traz benefícios para a saúde das crianças.

Após os seis meses de amamentação exclusiva, diversos alimentos podem ser incluídos na alimentação do bebê para complementar a dieta, o que também ajuda a formar bons hábitos alimentares e prevenir doenças milhares de doenças. É quando chega a vez das carnes, entre elas, a carne suína. A proteína contribui no fornecimento de calorias, proteínas, e micronutrientes (vitaminas e minerais).

Nesse período, os cortes suínos devem ser magros, como o lombo, desfiados ou moídos. Deve compor a papa de legumes, com outros ingredientes e sem adição de sal. A partir dos 12 meses já pode consumir a refeição da família. A alimentação deve ser acompanhada do leite materno até os 2 anos. Evite o preparo frito.

A carne suína possui as vitaminas A e B, selênio, zinco e ferro. Esses elementos ajudam no desenvolvimento infantil em diversos âmbitos: cognitivo, psicomotor, estrutural e até do sistema imunológico, que previne por exemplo, a ocorrência de anemia, comum em crianças por causa do crescimento rápido.

Fontes: Revista Crescer, Casa e Jardim e Mais Carne Suína- artigo científico