



Consumidor pode abolir carne vermelha da dieta, diz nutricionista

Carolina Iglesias

Diante da alta da inflação, pressionada pelos preços dos alimentos, **comprar carne em Santos** está cada vez mais difícil. E uma declaração do secretário de Política Econômica do Ministério da Fazenda, Márcio Holland, polemizou a questão ao sugerir aos consumidores que substituam a carne vermelha, por aves e ovos, que são mais baratos.

Mesmo que as notícias sobre o aumento do preço da carne bovina não sejam muito agradáveis para os amantes de um bom churrasco, a coordenadora do curso de Nutrição da Universidade Católica de Santos (Unisantos), Valdete Lenes Stivanin, afirma que deixar de consumir o alimento "não fará falta alguma" ao consumidor.



Em Santos, preço da carne subiu 7% em um mês

"Não existe a necessidade de consumir a carne vermelha. Você pode até abolir o consumo dela no seu dia a dia", explica Valdete, lembrando que as carnes brancas, como frango, carne de porco e peixe também são fontes de proteína. "Elas contemplam de maneira satisfatória a quantidade de nutrientes necessários e podem ser muito mais saudáveis que a carne bovina também", comenta.

Ainda conforme a docente, apesar de polêmica, a recomendação do governo de trocar a carne vermelha pelo ovo não foi "completamente infeliz".

"Existe um tabu com relação ao ovo, por conta do colesterol, mas ele também é um alimento muito rico em proteína. Na verdade, a proteína do ovo é a melhor que temos. Estudos comprovam isso", comenta a docente, que finaliza: "o que houve foi uma confusão de informação. As pessoas aproveitam o período de eleição para buscar frases polêmicas. Essa é uma delas. Todas as carnes são fontes de proteína. O consumo delas que precisa ser balanceado. Nestes casos, o ideal é optar por alimentos grelhados ou assados".