

SEGURANÇA
QUALIDADE
BEM-ESTAR ANIMAL



LET'S TALK ABOUT PORK FROM EUROPE



SABE TODA A VERDADE
SOBRE O MODELO DE
PRODUÇÃO EUROPEU

DESCOBRE A VERDADE EM LETSTALKABOUTEUPORK.COM



O conteúdo desta publicidade apenas representa a opinião do seu autor e é da exclusiva responsabilidade do mesmo. A Comissão Europeia e a Agência de Execução para os Consumidores, a Saúde, a Agricultura e a Alimentação (CHAFEA) não assumem qualquer responsabilidade pela utilização que possa ser feita da informação nela contida.

porco.
pt



CAMPANHA FINANCIADA
COM A CONTRIBUIÇÃO
DA UNIÃO EUROPEIA

A UNIÃO EUROPEIA APOIA
CAMPANHAS QUE PROMOVEM
A QUALIDADE DOS PRODUTOS AGRÍCOLAS.



ENJOY
IT'S FROM
EUROPE

Comunicado de Imprensa

26 de Outubro de 2020

“Let’s Talk About Pork From Europe”

A carne de porco contribui para uma dieta alimentar equilibrada: Verdadeiro ou Falso?

Os benefícios e os inconvenientes da carne de porco têm sido amplamente debatidos ao longo dos séculos e são objeto de múltiplos mitos, que geram desinformação e confundem os consumidores.

Daí que esteja em curso uma iniciativa de esclarecimento da opinião pública - “Let’s Talk About Pork From Europe” - que tem o propósito de desmistificar algumas das controvérsias mais frequentes, nomeadamente em matéria de benefícios nutricionais.

Benefícios Nutricionais

A dúvida que se impõe de imediato é saber se a carne de porco produzida na Europa é adequada a uma dieta saudável e porquê. A resposta é **sim, é adequada a uma dieta saudável, porque obedece às mais rigorosas condições higio-sanitárias do mundo e reúne um conjunto de nutrientes importantes, que contribuem para o equilíbrio do organismo humano.**

E quais são esses nutrientes? Como atuam no nosso organismo?

- **Potássio** - contribui para o equilíbrio do sistema nervoso e dos níveis de pressão arterial, desempenhando também um importante papel no funcionamento dos músculos;
- **Fósforo** – contribui para manter ossos e dentes saudáveis e um bom equilíbrio energético;
- **Zinco** - protege as células contra danos oxidativos, desempenhando um papel importante na qualidade do cabelo, da pele, das unhas e da visão;
- **Ferro** - contribui para a formação normal de glóbulos vermelho e da hemoglobina e para o trânsito de oxigénio no corpo, diminuindo o cansaço e a fadiga e facilitando o desenvolvimento cognitivo das crianças;
- **Vitaminas** como:

O conteúdo desta publicidade apenas representa a opinião do seu autor e é da exclusiva responsabilidade do mesmo. A Comissão Europeia e a Agência de Execução para os Consumidores, a Saúde, a Agricultura e a Alimentação (CHAFEA) não assumem qualquer responsabilidade pela utilização que possa ser feita da informação nela contida.

LET'S TALK ABOUT PORK FROM EUROPE

SEGURANÇA
QUALIDADE
BEM-ESTAR ANIMAL



- Vitamina B1 – contribui para o normal funcionamento do coração e do metabolismo energético;
- Vitamina B3 - reduz o cansaço e a fadiga;
- Vitamina B6 – ajuda a regular a atividade hormonal e facilita o metabolismo da energia das proteínas e da glucose;
- Vitamina B12 - protege o sistema imunológico;
- **Proteínas** - contribuem para aumentar e conservar a massa muscular necessária para o normal crescimento e desenvolvimento das crianças;
- **Gordura** – as gorduras monoinsaturadas contribuem para o equilíbrio do colesterol sanguíneo.

Em conclusão, a carne de porco é uma fonte, muito completa, de proteínas, vitaminas e minerais, indispensáveis ao equilíbrio do nosso organismo.

Diversidade e Sabor

Mas os benefícios da carne de porco não se circunscrevem às suas qualidades nutritivas! A carne de porco é também uma das mais versáteis em termos de confeção, é saborosa e permite uma fácil digestão. Independentemente da forma como é cozinhada – cozida, frita, assada, estufada ou grelhada – mantém sempre intactas as suas características nutricionais, sendo habitualmente muito saborosa. A aposta da indústria na inovação tem permitido desenvolver derivados de carne, com conteúdos reduzidos ou modificados de nutrientes menos saudáveis, como o sal ou a gordura, o que também confere à carne de porco um estatuto de aliado fidedigno em dietas alimentares mais rigorosas.

Let's Talk About Pork From Europe

Num mundo onde abundam as mensagens contraditórias, é cada vez mais difícil saber quando é que uma informação é verdadeira ou falsa. A iniciativa “Let's Talk About Pork From Europe” esclarece, de forma séria e transparente, o modelo de produção europeu de carne de porco, demonstrando que os padrões de qualidade e segurança alimentar da União Europeia são os mais elevados do mundo e os mais exigentes em termos de bem-estar animal, biossegurança e ambiente. A campanha de esclarecimento “Let's Talk About Pork From Europe” arrancou em

O conteúdo desta publicidade apenas representa a opinião do seu autor e é da exclusiva responsabilidade do mesmo. A Comissão Europeia e a Agência de Execução para os Consumidores, a Saúde, a Agricultura e a Alimentação (CHAFEA) não assumem qualquer responsabilidade pela utilização que possa ser feita da informação nela contida.

LET'S TALK ABOUT PORK FROM EUROPE

SEGURANÇA
QUALIDADE
BEM-ESTAR ANIMAL



Julho de 2020 e decorre até Julho de 2022, em Portugal, Espanha e França, dirigindo-se essencialmente a públicos jovens entre os 18 e os 30 anos.

Saiba mais em: <http://letstalkaboutepork.com/>

O conteúdo desta publicidade apenas representa a opinião do seu autor e é da exclusiva responsabilidade do mesmo. A Comissão Europeia e a Agência de Execução para os Consumidores, a Saúde, a Agricultura e a Alimentação (CHAFEA) não assumem qualquer responsabilidade pela utilização que possa ser feita da informação nela contida.

porco.pt 



CAMPANHA FINANCIADA
COM A CONTRIBUIÇÃO
DA UNIÃO EUROPEIA

A UNIÃO EUROPEIA APOIA
CAMPANHAS QUE PROMOVEM
A QUALIDADE DOS PRODUTOS AGRÍCOLAS.

ENJOY
IT'S FROM
EUROPE

