

## Informativo Nutricional

A carne vermelha é um alimento rico em proteínas e nutrientes, com substâncias fundamentais para o crescimento e desenvolvimento humano. É o alimento que contém a maior quantidade de ferro, importante para a prevenção de anemia, principalmente nos grupos de risco: crianças, gestantes e idosos em geral.

Além disto, é fundamental na formação da hemoglobina, pois precisa do ferro para formar a molécula heme que se combina com uma cadeia polipeptídica muito longa, denominada globina, sintetizada pelos ribossomos, formando a subunidade de hemoglobina denominada cadeia hemoglobínica. E fornece zinco, mineral com grande importância para o bom funcionamento do metabolismo de proteínas, carboidratos, lipídeos e ácidos nucléicos.

**Equipe de Nutrição.**