

Tabela 1. Comparação de nutrientes em 100 g de carne ovina

	carneiro (animal adulto)	cordeiro
Energia	352,8 cal	162,7 cal
Proteínas	14,4 g	19,3 g
Gorduras	32,8 g	9,5 g

Fonte: Guilherme Franco CATI/SP

Tabela 2. Valor nutritivo da carne de cordeiro em comparação com outros tipos de carne (conteúdo por 100 g)

Tipos de Carne	Calorias	Proteínas	Gorduras
CORDEIRO	163	19,3	9,5
BOVINO	244	18,7	18,2
SUÍNO	216	15,5	16,6
CAPRINO	165	18,1	9,4
FRANGO	129	25	3,75

Fontes: Interdepartmental Committees on Nutrition for National Development in: Guilherme Franco CATI/SP

Tabela 3. Conteúdo de minerais em diferentes tecidos e alimentos.

Tecidos/alimentos	Ca(g/100g)	Na(g/100g)	K(g/100g)	Fe(mg/100g)
Total corporal	2,0	0,15	0,35	4,0
Ossos	20,2	-	8,6	-
Carne bovina	0,013	0,084	0,33	3,0
Fígado	0,008	0,087	0,298	12,1
Carne bovina magra, assada	-	0,07	0,3	3,2
Carne suína magra, assada	-	0,07	0,4	1,3
Carne de cordeiro magra, assada	-	0,08	0,3	2,1
Carne de vitelo magra, assada	-	0,09	0,4	1,3
Queijo edam	-	0,65	0,1	0,6
Ovo cozido	-	0,14	0,1	2,1
Leite pasteurizado	-	0,05	0,2	0,1
Pão de centeio	-	0,50	0,2	2,5

Fonte: SEUß, 1991; PRICE & SCHWEIGERT, 1994.

Tabela 4. Teores de vitaminas em alguns alimentos preparados (por 100g).

Alimentos	B ₁ µg	B ₂ µg	B ₆ µg	B ₁₂ µg	A µg	C mg
Carne bovina magra, assada	100	260	380	2,7	20	1
Carne suína magra, assada	700	360	420	0,8	10	1
Carne de cordeiro magra, assada	105	280	150	2,6	45	1
Carne de vitelo magra, assada	70	350	305	1,8	10	1
Fígado de suíno, assado	260	2200	570	18,7	18000	24
Queijo edam	50	370	70	1,9	230	-
Ovo cozido	75	280	115	1,3	160	0
Leite pasteurizado	40	180	40	0,4	30	1
Pão de centeio	160	120	120	0	0	0

Fonte: SEUß, 1991.

Tabela 5. Composição em ácidos graxos e triacilgliceróis em depósitos de gordura subcutânea (em % do total de ácidos graxos ou % de triacilgliceróis).

Componente	Frango	Suíno	Bovino	Ovino
Ácidos graxos				
Láurico	-	traços	0,1	0,1
Mirístico	0,1	1,3	4,5	3,2
Palmitico – C16	25,6	28,3	27,4	28,7
Estearico – C18	0,7	11,9	21,1	21,5
Saturados Totais	42,7	41,5	53,7	53,1
Palmitoleico – C16:1 (ω 7)	7,0	2,7	2,0	1,3
Oleico – C18:1 (ω 9)	20,4	47,5	41,6	48,8
Linoleico – C18:2 (ω 6)	-	0,2	0,5	0,5
Linoléico – C18:3 (ω3)	21,3	6,0	1,8	3,5
Insaturados Totais	67,3	58,5	46,3	54,7
Triacilgliceróis				
Totalmente saturados				
Tripalmitina		1	3	traços
Dipalmitoestearina		2	8	3
Palmitoestearina		2	6	2
Mono-oleo-dissaturados				
Oleodipalmitina		5	15	13
Oleopalmitoestearina		27	32	28
Oleodiestearina		-	2	1
Di-oleo-monossaturados				
Palmitodioleína		53	23	46
Estearodioleína		7	11	7
Trioleína		3	0	0

Fonte: FORREST et al., 1979

Recomenda-se a redução da ingestão de gordura, principalmente as ricas em colesterol e ácidos graxos saturados e um aumento do consumo de ácidos graxos mono e poliinsaturados, com o propósito de diminuir o risco de obesidade, câncer e doenças cardiovasculares (JAKOBSEN, 1999). Isto pois a concentração plasmática de colesterol é influenciada pela composição de

ácidos graxos da dieta (Rhee, 1992). Ou seja, o ácido graxo oléico (C18:1) diminui o nível de colesterol sanguíneo, enquanto o ácido graxo palmítico (C16:0) aumenta o de colesterol sanguíneo. Já o ácido esteárico (C18:0) não exerce nenhuma influência.

Tabela 6. Teores médios de colesterol (mg/100g) em alguns alimentos.

Alimento	Colesterol
Carne bovina*	60-70
Carne suína*	60
Carne ovina*	55-60
Carne de ave*	70
Carne de animais silvestres*	110
Coração*	130
Rins*	320
Fígado*	300
Cérebro*	2200
Embutidos	85-100
Manteiga	240
Maionese (80% de gordura)	140
Leite*	12
Creme de leite	102
Queijo (40 a 60% de gordura)	100
Ovo (total)*	470

* = alimentos crus.

Fonte: SEUß, 1990.

Referências bibliográficas:

- FORREST, J.C., ABERLE, E.D., HEDRICK, H.B., JUDGE, M.D., MERKEL, R.A. *Fundamentos de ciencia de la carne*. Zaragoza: Acribia, 1979. 363p.
- JAKOBSEN, K. Dietary modifications of animal fats: Status and future perspectives. *Fett Lipid*, v.101, n.12, p.475-483, 1999.
- SEUß, I. Valor nutricional de la carne y de los productos cárnicos. Consideraciones críticas sobre sus componentes en comparación con otros alimentos. *Fleischwirtsch, español*, n.1, p.47-50, 1991.
- SEUß, I. The nutritional value of meat and meat products. *Fleischwirtsch.*, Frankfurter, v.70, n.12, p.1444-1447, 1990.
- RHEE, K.S. Fatty acids in meats and meat products. In: CHOW, C.K. (Ed.). **Fatty acids in foods and their health implications**. New York: Marcel Dekker, 1992. p.65-93.
- Zapata, J. F.F. et. al. COMPOSIÇÃO CENTESIMAL E LIPÍDICA DA CARNE DE OVINOS DO NORDESTE BRASILEIRO. *Ciência Rural*, Santa Maria, v.31, n.4, p.691-695, 2001.