

**Nombre de alumno:** Paula Marina Aguilar Morales

**Nombre del profesor:** Juan José Ojeda Trujillo

**Nombre del trabajo:** Investigación

**Materia:** Tecnología de la información y Comunicación.

PASIÓN POR EDUCAR

**Grado:** 1º Bachillerato en Administración de Recursos Humanos

**Grupo:** BRH05EMC0121-A

Comitán de Domínguez Chiapas a 03 de diciembre de 2021.

## INTRODUCCIÓN

La carne roja es un súper alimento de toda la vida. Posee un gran contenido de proteínas de buena calidad y un gran aporte de hierro como los berberechos, esenciales para nuestro organismo.

# BENEFICIOS DE CONSUMIR CARNES ROJAS

## ¿Qué es la carne roja?

Se denomina carne roja a todas aquellas que tengan un color rojizo en su forma cruda (debido a la concentración de mioglobina). Algunas carnes rojas:

- Ternera
- Pato
- Ganso
- Buey
- Toro

Cuando hablamos de carnes rojas nos referimos a la carne que proviene de ovinos, bovinos y porcinos.



Las carnes rojas son un alimento que nos aporta muchos nutrientes si lo consumimos correctamente; por ello, algunos de los beneficios que te aporta su consumo:

1. Es una fuente de vitamina B12; esta vitamina nos ayuda a metabolizar proteínas, a formar glóbulos rojos y a darle mantenimiento al sistema nervioso central.
2. Es rica en zinc, que ayuda a protegernos contra el daño oxidativo, a la cicatrización de la piel y para crear hemoglobina.
3. Aporta hierro, un elemento importante para mantener un adecuado transporte de oxígeno en nuestra sangre.



En cuanto a la producción de carnes rojas en México encontramos que en 2017:

- ❖ La producción de carne bovina superó el millón 980 mil toneladas.
- ❖ La producción de carne ovina sobrepasó las 62 mil toneladas.
- ❖ La producción de carne porcina fue mayor al millón 502 mil toneladas.

### **¿Qué aporta la carne al cuerpo humano?**

La carne es una importante fuente de proteína, un nutriente esencial para el correcto funcionamiento del cuerpo en las actividades del día a día. ...

Algunos de estos nutrientes son aminoácidos esenciales, vitaminas, minerales y ácidos grasos esenciales como el omega 3.

La carne es una importante fuente de proteína, un nutriente esencial para el correcto funcionamiento del cuerpo en las actividades del día a día. El requerimiento de proteína de una persona varía según la edad, el peso y la actividad física, pero siempre es necesario alcanzarlo, por lo que el consumo de carne junto con verduras, frutas y cereales, es una excelente opción, ya que el 20% de sus nutrientes es proteína de alta calidad y digestibilidad.

Sin embargo, la carne es mucho más que proteína, ya que cuenta con muchos otros nutrientes, que ayudan al crecimiento celular, síntesis y regeneración de tejidos, y que también ayudan a fortalecer el sistema inmunológico, a acelerar la cicatrización, y por si fuera poco, mejoran el desarrollo físico y mental a largo plazo.

Algunos de estos nutrientes son aminoácidos esenciales, vitaminas, minerales y ácidos grasos esenciales como el omega 3.

Por lo tanto, al ser un alimento que aporta tantos beneficios, la carne es un elemento con un papel importante dentro de una dieta balanceada.

### **¿Es buena la carne roja?**

En la actualidad existe una gran controversia acerca del consumo de carne roja. Si bien es cierto que la OMS (Organización Mundial de la Salud) puso la carne roja en el punto de mira, afirmando que su consumo aumenta considerablemente el riesgo de padecer cáncer -pese a que posteriormente aclaró que debemos reducir el consumo-, es un grupo alimentario muy rico en proteínas y son una fuente importante de hierro, tanto en cantidad como en calidad.

### **¿Cuántas veces a la semana hay que comer carne roja?**

Expertos destacan la necesidad de llevar una dieta equilibrada, y consumir carne 2 o 3 veces por semana. De las diferentes variantes para el consumo de carne roja, la carne de ternera es rica en proteínas (se estima que con solo 100 gramos se cubre la mitad de la necesidad proteínica diaria) y en fósforo, primordial para el desarrollo intelectual y la formación de nuestros huesos.

Por otra parte, en la carne de cerdo acentuamos su aporte de Omega 3 o los ácidos poliinsaturados (que protegen el corazón). Algunos de sus cortes, como el lomo o el solomillo, tienen un bajo aporte de grasas.

Otros grupos como la carne de toro (con beneficios como el zinc, las vitaminas B6, B3 y B12, el fósforo o el hierro), la de buey (rica en fósforo, potasio y magnesio) o las aves de corral (el pato y el ganso, que contienen altos niveles de minerales como hierro

o fósforo) proporcionan los nutrientes necesarios para completar una dieta idónea.

## ¿Cuál es la diferencia entre carne roja y carne blanca?

El pavo, el pollo y el conejo son considerados carne blanca

Teniendo en cuenta la división entre carne blanca y carne roja, la primera tiene menos hierro, aunque las proteínas que aporta son de más alto valor biológico. Es menos jugosa, pero apenas tiene grasas saturadas, con lo cual es mucho más fácil de digerir que la roja. En cualquier caso, las dos tienen sitio dentro de una dieta equilibrada.



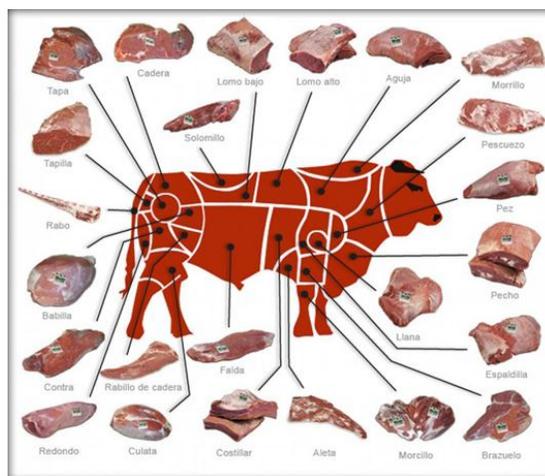
## Tipos de carnes rojas

Una de las carnes más apreciadas es la de vacuno. Cuando no especificamos de qué carne se trata, entendemos que puede ser de ternera, vaca o buey.

### Carne de Ternera

También conocida como carne de res, es una carne roja, de vacuno. De un ternero que no ha superado el año de vida. Es una carne de color rosáceo, tierna, alimentada a base de cereales y pastos.

La ternera, es una carne muy rica en proteínas y también aporta minerales como potasio, calcio, magnesio, hierro y zinc, por lo que se recomienda para personas que padecen anemia.



Se trata de un alimento fácilmente digerible por que es una carne tierna con alto contenido en agua.

## Dentro de la carne de ternera tenemos varios tipos:

### 1. Ternera Blanca o Lechal

De 0 a 8 meses. Presenta un color rosáceo en su carne debido a una alimentación exclusiva de leche materna. Debido a esto, encontramos una carne tierna, de fácil digestión y con un sabor muy suave.



### 2. Ternera Rosada



En este caso, en nuestras tiendas de Alimentación Diferente, partimos de hembras de 10 a 14 meses, de raza autóctonas de la península ibérica y sus cruces.

Alimentadas con cereales, piensos y leguminosas nacionales. Todo ello nos hace conseguir una carne de color rojo rosáceo, de sabor suave, jugosa y tierna. Carne de Ávila Auténtica Calidad Oro.

### Carne de Vaca

Hembra bovina que ya ha cumplido los 48 meses, pesa en torno a los 400 kilos y ya ha entrado en edad fértil. A partir de aquí, ya se denomina «vaca madura o adulta».

En este tipo de carne, podemos incluir la carne de «vaca machorra», que se trata de una vaca que ha sido esterilizada o nunca ha sido fecundada.

## Carne de Toro

El Toro de Lidia es una raza bovina autóctona, un tipo de ganado vacuno criado y cuidado con esmero para las fiestas taurinas. Sin embargo, no todos los toros son utilizados para este tipo de actividades.



La diferencia entre la carne de toro de lidia y el que no lo es, radica principalmente en el tratamiento que se hace del animal una vez ha sido sacrificado.

## Carne de Buey



Se trata de un ejemplar macho mayor de 48 meses y capado al año de edad. Esta carne es muy rica en proteínas y nos aporta una gran cantidad de aminoácidos esenciales para nuestro organismo. Además posee una gran cantidad de sales minerales, como el potasio, el fósforo, el magnesio y es muy rica en vitamina B12.

La carne de Buey auténtica es mucho más sabrosa que la de vaca, tiene un gusto muy potente y meloso, muy agradable en boca y muy fácil de masticar.

## Carne de Caballo

Esta carne es considerada más dulce, tierna y baja en grasas. Sin embargo en algunas sociedades el consumo de este tipo de carne no es nada habitual, su consumo se sitúa entre el 0,1 y el 0,2% del total en España. Entre sus valores



nutricionales destacamos que una ración aporta 10 mg de hierro para los hombres y 18 mg para las mujeres. Por todo ello, su carne está especialmente recomendada a personas con anemia y con el sistema inmune deprimido.

### **Carne de Cerdo**



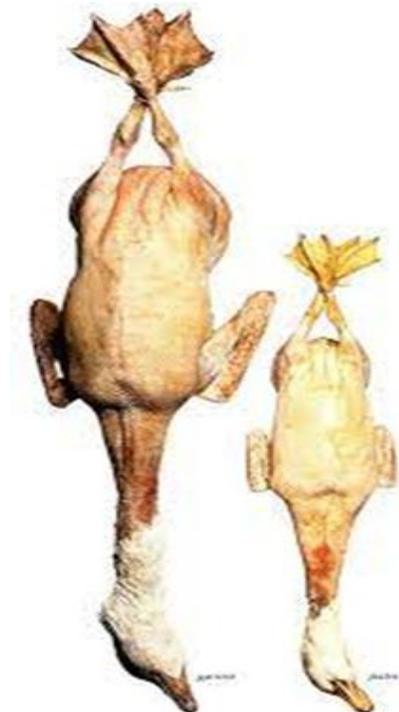
Es considerada también carne roja, ello se debe a que contiene más cantidad de mioglobina que el pollo o el pescado. Cuando se cocina se vuelve más blanquecina, pero continúa siendo roja.

Su composición nutricional depende del corte del que se trate. Los cortes magros presentan un bajo aporte calórico, 104 kcal por cada 100 gramos de lomo de cerdo, proteínas y un moderado aporte graso en el que predominan los ácidos grasos insaturados. Además, contiene zinc, fósforo, potasio y vitaminas B1, B3, B6 y B12.

### **Aves de Corral: Pato y Ganso**

Las aves de corral suelen considerarse carnes blancas, pero existe una excepción, y es el caso del Pato y el Ganso. Su sabor es mucho más fuerte e intenso que el de otras aves.

Estas carnes aportan una gran cantidad de proteínas de buena calidad, vitaminas del grupo B, hierro, zinc y fósforo, y aportan aminoácidos esenciales para nuestra alimentación.



Se recomienda eliminar la piel a la hora de consumirlas, ya que contienen calorías extras que no aportan beneficios a nuestra dieta.

### **Carne de Cabra**



Nos hemos sentido realmente sorprendidos al descubrir, que el guiso de carne de cabra es un plato típico Canario .

Esta carne tiene menos grasa que el pollo y que el resto de las carnes rojas que consumimos.

Es considerada una carne magra y dietética. Contiene vitaminas B3, K, B9, B12, Yodo, Zinc, Selenio y Potasio.

### **Carne de Cordero**

Corresponde a animales con menos de 300 días de vida, pasado ese tiempo, se denomina carnero. Suelen pesar entre 5 y 30 kilos.

Su sabor es inigualable, pero no todas las piezas se pueden elaborar de la misma forma. Existen varios tipos de cordero, entre los que tenemos: Cordero lechal, recental, pascual y ovino mayor, dependiendo de la edad de sacrificio del mismo.



Su carne es una de las más nutritivas, contiene una gran cantidad de L-carnosina, ácidos grasos Omega-3, Hierro, Selenio y vitaminas B1, B6 y B12.

## ¿Cuáles son las Carnes rojas magras?

Las carnes magras son aquellas que tienen menos del 10% de grasa. En este grupo podemos incluir como carnes magras, las siguientes:

### **Algunas partes del Cerdo**

#### **El Cordero**

#### **La Ternera**

Se trata de carnes con un alto contenido en proteínas y muy poca cantidad de grasa. Estas pueden ser carnes rojas o blancas, y pueden proceder de mamíferos, pescados o aves.

Es importante recalcar que las carnes magras dependen del corte de la misma. Es decir, cortes casi sin tendones, cartílagos, venas o tejido graso.

Sin embargo, hay animales que independientemente de donde se extraiga la carne, toda ella es magra. Como es el caso del Pavo y del Pollo.

**Carnes Rojas magras:** Como ya os he comentado antes, las carnes magras son aquellas que tienen un bajo porcentaje de grasa. Es decir, tope saludables. Aquí os damos un ligero brochazo de cada una:

**Carne roja de Cerdo:** En este tipo de carne hay que diferenciar qué parte pertenece a carne magra y qué parte no. Es lo que os he comentado antes del corte de la carne. Así que aquí podemos incluir, el lomo, la

paleta y el solomillo de cerdo. El resto como las chuletas, el tocino y el embutido no entra en este grupo.

**Carne roja de Cordero:** Aquí también hay que diferenciar las partes que entran en el grupo de carnes magras. Las de esta categoría son las patas del cordero y el lomo.

**Carne roja de Ternera:** Sólo algunas partes de esta carne se consideran como carne magra. Y son, el solomillo, la culata, el filete, la falda y el lomo bajo y alto.

## Conclusión

La carne roja es uno de los alimentos más controvertidos de la historia de la nutrición. La cuestión es, que al dejar de comer carne roja se deja también de ingerir nutrientes muy beneficiosos para nuestro organismo.

Esta aporta una gran cantidad de proteínas de alto valor biológico, micronutrientes, vitaminas del grupo B, Hierro y minerales.

Lo importante es establecer un consumo adecuado y no en exceso.

Recuerda que debes tener una dieta balanceada para mantenerte sano, pues nada en exceso es bueno.