



Nombre del Alumno: Paula Marina Aguilar Morales

Nombre del tema: Diapositivas

Parcial: Cuarto parcial

Nombre de la Materia: Tecnologías de la información y la comunicación.

Nombre del profesor: Juan José Ojeda

Nombre del Bachillerato: Administración de Recursos Humanos

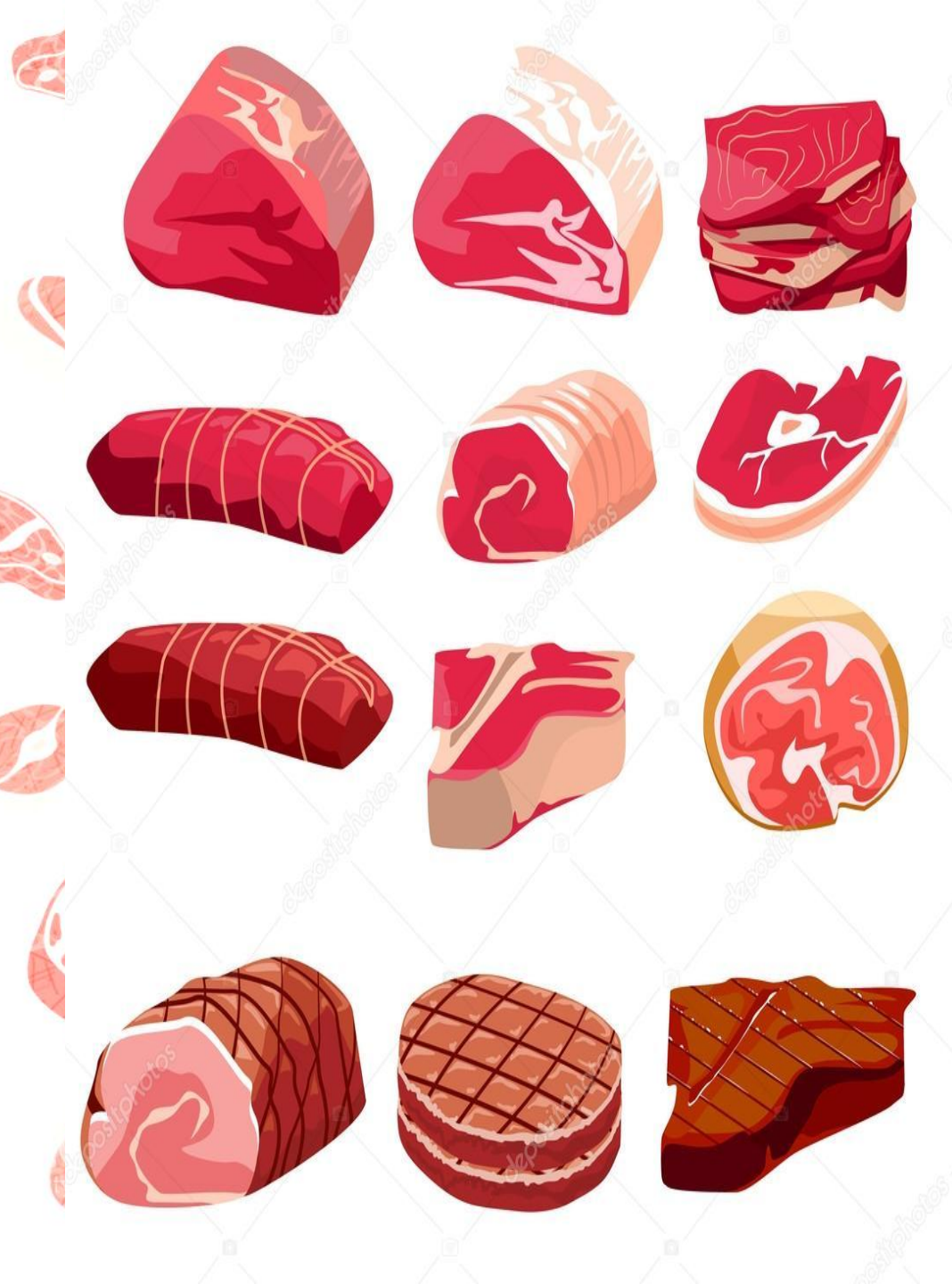
Cuatrimestre: Primero

Comitán de Domínguez, Chiapas a 03 de diciembre de 2021.

¿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



TIPOS DE CARNES ROJAS

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.



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

De hembras de 10 a 14 meses. 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.

¿Conoces la diferencia entre...

"Ternera blanca"	"Ternera"
	
Alimentados solo con leche . Entre 0 - 8 meses. Color rosáceo por < contenido de mioglobina (< hierro).	Alimentados con leche y pastos . Entre >8 - 12 meses. Color rojo por > contenido de mioglobina (> hierro).

ALIMENTALOGIA



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».



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.



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.



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.



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 blanquecina, pero continúa siendo roja.



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.



Carne de Cabra

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.



¿Cuáles con 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:

El Cordero

La Ternera

Se trata de carnes con un alto contenido en proteínas y muy poca cantidad de grasa.

BENEFICIOS DE LA CARNE ROJA



Contiene vitaminas del complejo B

Aporta gran cantidad de Hierro

Contiene Acido fólico y Acido linóleo

Contiene gran cantidad de aminoácidos



Es rica en zinc, que ayuda a protegernos contra el daño oxidativo, a la cicatrización de la piel y para crear hemoglobina.

La carne es una importante fuente de proteína.

¿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.



¿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.

LA CARNE ROJA

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.