

**UNIVERSIDAD DEL SURESTE**

**CAMPUS:**

**SAN CRISTOBAL**

**LICENCIATURA:**

**MEDICINA HUMANA**

**MATERIA:**

**NUTRICION**

**ACTIVIDAD:**

**SUPER NOTA**

**TEMA:**

**GRUPO ROJO**

**ALUMNO:**

**LUIS ANTONIO DEL SOLAR RUIZ**

**DOCENTE:**

**KATIA PAOLA MARTINEZ LOPEZ**

**FECHA:**

**21/11/2022**

Hecho por Luis del Solar.

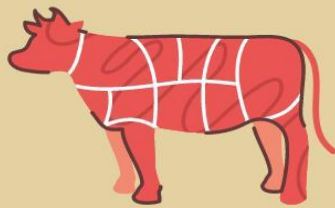
# GRUPO ROJO.

**\*Carnes\*.**



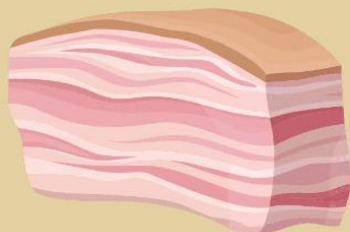
## ¿QUÉ CONTIENE LA CARNE ROJA?

Las carnes rojas contienen proteínas, niveles de creatina, minerales tales como el zinc y el fósforo. Vitaminas como la niacina, B1, B2, B12, D, tiamina y riboflavinas.



## ¿POR QUÉ SE LLAMA CARNE ROJA?

La carne roja debe su nombre a su color, ya que posee un alto contenido en mioglobina, un pigmento muy rico en hierro. Pero no todo son ventajas, pues también se trata de una carne con más purinas, algo a evitar por quienes deben controlar el ácido úrico.

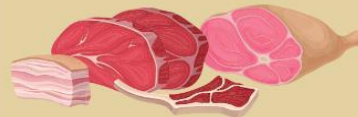


## ¿QUÉ CARNES SE CONSIDERAN ROJAS?

Hacen referencia a carne de vacuno, buey, caballo y a carne de caza (perdiz, codorniz, etc.), incluso a vísceras.

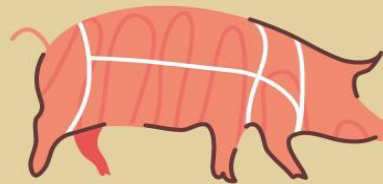
## ¿CUALES SON LOS BENEFICIOS DE LA CARNE ROJA?

- Muy rico en proteínas
- Fuente importante de hierro
- Gran contenido de vitaminas B



## ¿CUÁL ES MEJOR?

A la hora de elegir es preferible optar por la ternera, que tiene menor cantidad de grasa. Al ser una carne roja, su consumo debe ser ocasional, no superior a dos raciones a la semana, pues un consumo excesivo de este tipo de carne puede ser perjudicial para la salud cardiovascular.



## SE DENOMINA:

A las partes blandas, comestibles. Estás son por lo común, tejido muscular, pero también vísceras tales como el hígado, corazón, y otras.

Se compone de tejido muscular, tejido órgano específico, tejido adiposo y tejido conjuntivo.