

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.

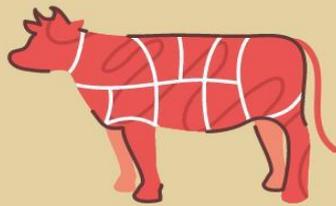
GRUPO ROJO.

***Carnes*.**



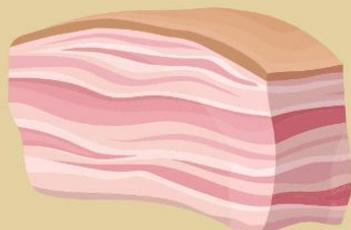
¿QUÉ CONTIENE LA CARNE ROJA?

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.

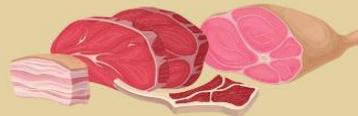


¿QUÉ CARNES SE CONSIDERAN ROJAS?

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

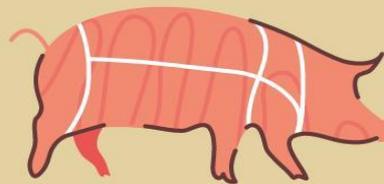
¿CUALES SON LOS BENEFICIOS DE LA CARNE ROJA?

- 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.