



Mi Universidad

Supernota

Nombre del Alumno: Clara Elisa Encino Vázquez

Nombre del tema: Carnes

Parcial: III

Nombre de la Materia: Sexualidad Humana

Nombre del profesora: Dra. Katia Paola

Nombre de la Licenciatura: Medicina Humana

Cuatrimestre-Semestre

San Cristóbal de las Casas. 22 de noviembre del 2022

Alimentos de origen animal "Carnes"

LA CARNE, EL PESCADO Y EL HUEVO SON FUENTES DE PROTEÍNAS DE ALTA CALIDAD, MINERALES COMO HIERRO Y ZINC SON FUENTE IMPORTANTE DE PROTEÍNAS DE ALTA CALIDAD, MINERALES COMO HIERRO, ZINC Y VITAMINAS, PRINCIPALMENTE DEL COMPLEJO B.



COME EN MENOR CANTIDAD - POCO



CARNE

SE DEFINE CARNE A "LAS PARTES BLANDAS COMESTIBLES DEL GANADO BOVINO, OVINO, PORCINO Y AVES".



BENEFICIO: PROPORCIONAN PROTEÍNAS, VITAMINAS Y MINERALES, AUNQUE ES RECOMENDABLE MODERAR EL CONSUMO DE CARNES ROJAS Y HUEVO



B12

"SÓLO SE ENCUENTRA EN ESTE TIPO DE ALIMENTOS"

ESTA VITAMINA ES INDISPENSABLE PARA EL BUEN FUNCIONAMIENTO DEL SISTEMA NERVIOSO Y DE LOS GLÓBULOS SANGUÍNEOS

ELIGE CARNES BLANCAS COMO: EL POLLO, PESCADO, PAVO O CORTES SIN TANTO CONTENIDO DE GRASA. CONSUME LEGUMBRES Y FRUTOS SECOS



CARNE ROJA, POLLO, PAVO, PESCADO Y HUEVO LOS CUALES SON FUENTE DE PROTEÍNAS DE ALTA CALIDAD, ASÍ COMO DE VITAMINAS Y MINERALES.



EVITA CONSUMO ALIMENTOS SANOS.

EL DE NO



SE HA RECOMENDADO LA **DISMINUCIÓN** EN EL CONSUMO DE CARNE ROJA Y CARNES PROCESADAS, SIN EMBARGO, ESTO NO SIGNIFICA PROHIBICIÓN. LOS PRODUCTOS CÁRNICOS (POLLO, CARNE DE CERDO, DE RES) PROVEEN A LA DIETA DE PROTEÍNAS DE MUY BUENA CALIDAD Y EL HIERRO MÁS ASIMILABLE POR EL ORGANISMO.



<https://centromedicoabc.com/tipos-de-dieta/plato-del-buen-comer/>
<https://hablemosclaro.org/los-alimentos-de-origen-animal-en-el-plato-del-bien-comer/>