

NUTRICIÓN

"CARNES" SUPERNOTA

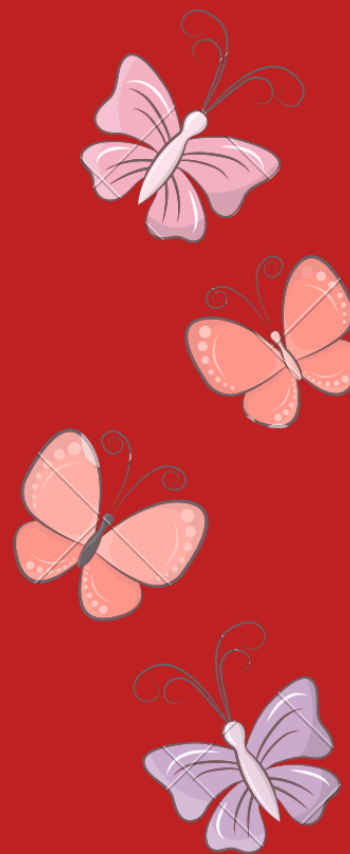
DOCENTE:

DRA. KATIA PAOLA MARTINEZ LÓPEZ

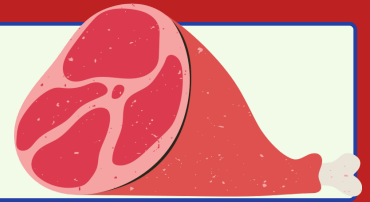
ALUMNA:

INGRID RENATA LÓPEZ FINO

**MEDICINA HUMANA
3ER SEMESTRE**



CARNES



Se denominan carnes las partes blandas, comestibles, del ganado bovino, ovino y porcino, así como de las aves.

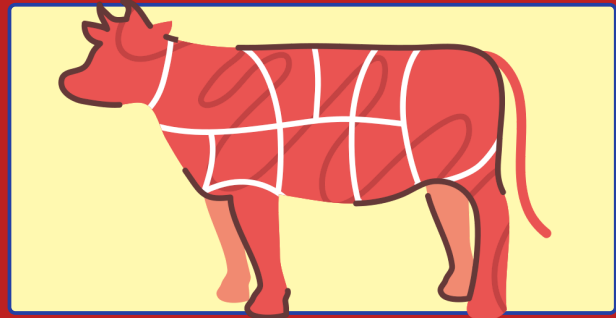
Las partes blandas comestibles son, por lo común, tejido muscular, pero también vísceras tales como hígado, riñones, encéfalo, corazón y otras.

Desde el punto de vista histológico, la carne se compone de tejido muscular, tejido organoespecífico, tejido adiposo y tejido conjuntivo

Composicion nutritiva

Las carnes contienen varios nutrientes:

- Proteínas
- Grasas
- Agua
- Elementos químicos esenciales



En el tejido muscular se encuentra el pigmento mioglobina, cuya estructura química es semejante a la de la hemoglobina.

El mayor o menor contenido de este pigmento dio lugar a la clasificación de las carnes en **«blancas»** y **«rojas»**

La mioglobina se oxida con facilidad; por ello, el característico color entre rosado y rojo de la carne pasa a ser grisáceo oscuro





CARNES

Proteínas: contienen entre un 16 y un 22 %

Grasas. La grasa cárnica es característica: rica en ácidos grasos saturados, pero también en insaturados.

La concentración de colesterol oscila entre 60 y 90 mg por 100 g.

El porcentaje de grasa total varía de un animal a otro

Hidratos de carbono. tanto el músculo como el hígado contienen de un 1 a un 3% de glucógeno, el valor bromatológico utilizado en la práctica es próximo a cero.

Elementos químicos esenciales.

Las carnes son relativamente ricas en hierro, del que constituyen una importante fuente. Abundan el P y el K, hecho a tener presente en la dieta de ciertas enfermedades. Se encuentran también pequeñas cantidades de Ca y de Mg.

Vitaminas. Es notable la presencia de la vitamina B12 , y también de niacina y vitamina B2

Agua. 65 y el 80 %.

Carnes grasas

Cerdo, cordero, pato

Carnes magras

Tenera, caballo, pollo, conejo, hígado

