



**Mi Universidad**

**UNIVERSIDAD DEL SURESTE**

*Nombre del Alumno*

DOLORES HORTENCIA DOMINGUEZ LOPEZ

*Nombre del tema*

Super nota grupo rojo CARNES

*3 parcial*

*Nombre de la Materia*

NUTRICION

*DOCENTE: DRA. KATIA MARTINEZ*

En el mundo culinario, se denomina carne roja a la carne que presenta un color rojo o rosado cuando aún está cruda. Esta definición excluye a las carnes denominadas blancas, entre las que se encuentran el pollo y los pescados. Pero esta no es una definición científica, por lo tanto existen varias maneras de clasificar las carnes entre rojas o blancas.



## Tipos de carnes rojas

Tampoco hay dudas de que la carne roja contiene grandes fuentes de hierro, que son necesarias para nuestro organismo. La carne roja aporta buena parte de los elementos que nuestro cuerpo necesita a diario: proteínas, creatina, minerales como el zinc y el fósforo, vitaminas como la niacina y B12, tiamina y riboflavina.

Las carnes rojas y las vísceras contienen más cantidad de hierro que las blancas. También contienen en general más grasa y mayor cantidad de purinas. Las purinas son un producto de degradación de las proteínas y contribuyen a la formación de ácido úrico, de ahí que los enfermos de gota deban abstenerse del consumo elevado de carne roja, ya que al tener cristales de ácido úrico en las articulaciones padecen artritis o inflamación de las articulaciones y el consumo elevado de carne roja puede empeorar estas patologías.

En algunos casos, se considera carne roja a la carne de un animal de determinada edad. Por ejemplo, **la carne del cerdo se considera roja cuando el animal es adulto**, pero se clasifica como blanca cuando todavía es joven. Otras veces, la clasificación se realiza por el corte de la pieza dentro del animal; así, el solomillo se considera carne roja mientras el lomo se denomina como carne blanca



**La mayor cantidad de grasa y sangre de la carne roja le da a ésta más sabor y la hace más sabrosa, que por ejemplo la carne de pollo.**

