

UNIVERSIDAD DEL SURESTE



CAMPUS:

SAN CRISTOBAL

LICENCIATURA:

MEDICINA HUMANA

MATERIA:

NUTRICION I

GRUPO: A

3ER SEMESTRE

ACTIVIDAD:

SUPER NOTA

TEMA:

CARNES ROJAS

ALUMNOS:

JOSE SANCHEZ ZALAZAR

DOCENTE:

DR. KATIA PAOLA MARTÍNEZ LÓPEZ

FECHA:

19/11/2022

CIUDAD:

SAN CRISTÓBAL DE LAS CASAS

CHIAPAS

CARNES

La carne es un elemento esencial en la dieta, ya que proporciona a nuestro organismo gran cantidad de nutrientes:



Agua: entre un 60 – 80 % de su peso.

Proteínas: posee entre el 20 – 25 % de proteína, que proviene básicamente del tejido muscular, parte fundamental de las carnes.

Sustancias nitrogenadas no proteicas: en la carne también podemos encontrar aminoácidos libres, péptidos, nucleótidos, creatina, etc.

Grasas: El contenido en grasa de las carnes es muy variable, desde un 3 a un 30 % de su composición.

La cantidad y calidad de ella depende de factores tales como edad, sexo, alimentación y zona de la canal.



Aproximadamente la mitad de su contenido en grasas son saturadas (destacando el ácido palmítico y el esteárico), mientras que la otra mitad son 11 insaturadas predominando los ácidos grasos monoinsaturados (principalmente ácido oleico -el cerdo es especialmente rico en éste).

Vitaminas: En las carnes destaca el contenido de vitaminas del grupo B, tales como la B1 (tiamina), B3 (niacina), B6 Y B12, además de vitamina A, en forma de retinol.

Las carnes también poseen pequeñas cantidades de otras vitaminas como la E, el ácido pantoténico y la biotina.

Minerales: La carne es una excelente fuente natural de hierro y zinc de elevada biodisponibilidad.

Aproximadamente entre de un 30 a un 60 % del hierro de la carne es de alta biodisponibilidad (hierro hemo) y la presencia de esta en una ingesta del día puede aumentar la absorción del hierro presente en otros alimentos.



Figura 5. Filete de tapa de ternera

Ganado vacuno: La carne de ternera tiene un contenido en macronutrientes diferente en función de la edad de sacrificio y de la pieza de consumo.

Destaca su contenido en proteínas de alto valor biológico.

Aporta, entre los minerales, principalmente hierro hemo, además de zinc, ambos de alta biodisponibilidad, magnesio y fósforo.

PIEZAS	Humedad (g)	Cenizas (g)	Energía (kcal)	Proteína bruta (g)	Grasa bruta (g)	Hidratos de carbono (g)
LOMO	68,5	1	166	20,6	8,8	1,1
SOLOMILLO	72,8	1,1	126	22,2	4,1	Tr
CADERA	70,4	1,1	145	22,7	6	Tr
CONTRA	72,6	1,2	122	22,6	3,5	Tr
MORCILLO	73,8	<1,0	126	21,7	4,4	Tr
AGUJA	73,7	1,1	122	21,1	4,2	Tr
ESPAIDILLA	71,5	1	139	21,2	5,8	0,5
FALDA	63,3	1	230	18,8	17,2	Tr
TAPA	74,4	1	108	22,5	2	Tr
ALETA	74,7	1,1	116	21,8	3,2	Tr

Contenido de energía y macronutrientes de distintas piezas de carne de vacuno por 100 g

Contenido de sodio, sal, hierro y zinc de distintas piezas de carne de vacuno por 100 g

PIEZAS	Sodio (mg)	Sal (NaCl g)	Hierro (mg)	Zinc (mg)
LOMO	90	0,23	1,5	3,6
SOLOMILLO	100	0,20	2,2	4,2
CADERA	100	0,20	1,7	3,3
CONTRA	100	0,20	1,4	2,9
MORCILLO	100	0,20	2,0	5,7
AGUJA	100	0,20	2,4	5,4
ESPAIDILLA	120	0,20	2,1	4,9
FALDA	110	0,20	1,7	4,7
TAPA	90	0,23	1,6	3,7
ALETA	100	0,20	1,9	3,3



Figura 6. Filete de cerdo magro

Ganado porcino: La carne de cerdo tiene un contenido en macronutrientes diferente en función de la edad de sacrificio, el tipo de alimentación y la pieza de consumo. Su proteína es de alto valor biológico.

La carne de cerdo se puede considerar una buena fuente de minerales.

	PIEZAS	Humedad (g)	Cenizas (g)	Energía (kcal)	Proteína bruta (g)	Grasa bruta (g)	Hidratos de carbono (g)
PORCINO	CHULETA DE AGUJA	65,3	1,1	203	19,1	13,7	0,8
	CHULETA DE RIÑONADA	70,2	1,1	150	21,3	7,2	Tr
	MAGRO	75,5	<1,0	115	20,5	3,4	0,6
	PANCETA	55,9	<1,0	298	19	24,3	0,8

Contenido de energía y macronutrientes de distintas piezas de carne de porcino por 100 g

Contenido de sodio, sal, hierro y zinc de distintas piezas de carne de porcino por 100 g

	PIEZAS	Sodio (mg)	Sal (NaCl g)	Hierro (mg)	Zinc (mg)
PORCINO	CHULETA DE AGUJA	80	0,20	0,9	2,7
	CHULETA DE RIÑONADA	80	0,20	0,6	1,6
	MAGRO	70	0,18	0,8	2,2
	PANCETA	100	0,20	0,6	1,9



Figura 7. Chuletas de palo de cordero

Ganado ovino: La carne de cordero, según la edad del sacrificio (cordero lechal, cordero recental, ternasco, cordero pascual) y la pieza que se consume, contiene más o menos grasa.

Los principales componentes de la carne de cordero son el agua, las proteínas y las grasas.

Contenido de energía y macronutrientes de distintas piezas de carne de ovino por 100 g

	PIEZAS	Humedad (g)	Cenizas (g)	Energía (kcal)	Proteína bruta (g)	Grasa bruta (g)	Hidratos de carbono (g)
OVINO	PIERNA	69,6	1,2	182	17,1	12,6	<0,5
	PALETILLA	66,7	1,1	205	16,9	15,3	<0,5
	CHULETA DE PALO	63,1	1	231	19,8	16,9	<0,5
	CHULETA DE RIÑONADA	64,1	1	225	16,9	17,1	0,9

Contenido de sodio, sal, hierro y zinc de distintas piezas de carne de ovino por 100 g

	PIEZAS	AGM (g)	AGS (g)	AGP(g)	AGtrans (g)
OVINO	PIERNA	4,95	7,06	0,59	0,33
	PALETILLA	7,26	7,14	0,9	0,89
	CHULETA DE PALO	6,49	9,57	0,84	0,37
	CHULETA DE RIÑONADA	6,85	9,42	0,83	0,39

Porcino



La carne de cerdo no tiene ácidos grasos trans, y el contenido de colesterol en la carne magra y semigrasa de cerdo es similar al de la carne de ave.

Por ello, los cortes magros de la carne de cerdo se adaptan a una alimentación variada y equilibrada como la Alimentación Mediterránea.

	Chuleta	Lomo	Panceta	Solomillo	Tocino
Energía (kcal)	327	104	469	130	673
Agua (g)	55,1	77,4	40,9	73,9	20,6
Proteína (g)	15,4	20	12,5	21	8,4
Grasa total (g)	29,5	2,65	46,6	5,1	71
AGS (g)	9,52	0,9	15,04	2,05	22,92
AGM (g)	12,33	1,1	19,59	2,37	29,86
AGP (g)	4,51	0,65	7,13	0,44	10,86
Colesterol (mg)	72	58	57	72	57
Hidratos de Carbono (g)	0	0	0	0	0
Sodio (mg)	76	70	680	53	560
Potasio (mg)	370	300	160	420	75
Magnesio (mg)	17	16	13	25	5
Fósforo (mg)	170	170	108	230	177
Hierro (mg)	0,8	1,8	0,9	1,2	0,7
Zinc (mg)	1,6	1,6	1,5	1,6	0,4
Vitamina B ₁ (mg)	0,57	0,79	0,32	1	-
Vitamina B ₂ (mg)	0,14	0,2	0,12	0,26	-
Vitamina B ₃ (mg Eq.)	7,2	4,1	4,2	4,3	1,3
Vitamina B ₆ (mg)	0,29	0,39	0,27	0,45	-
Vitamina B ₁₂ (µg)	2	2,1	Tr	0,7	Tr
Folato (µg)	3	3,2	1,5	4	Tr

Composición nutricional de diferentes partes del cerdo

Propiedades nutricionales de la carne de ave

su valor nutricional la convierte en una carne muy saludable que los expertos incluyen en toda dieta sana y equilibrada.



Presenta un bajo contenido de lípidos y grasas

Es rica en proteínas de alto valor biológico.

Contiene minerales como el potasio, el magnesio, el hierro, el zinc y el fósforo

Presenta un alto contenido de vitaminas del grupo B6 y B12, también tiene un alto contenido en triptófano (en especial el pavo).

Bibliografía:

<https://www.fen.org.es/aplicaciones/fedecarne-fen/pdf/guiaNutricion.pdf>