

22/Noviembre/2022

# Nutrición.

Super nota.

Dra. Katia Martínez López

Jacqueline Montserrat Selvas Pérez

# CARNES ROJAS

Pese a estar considerado en los últimos tiempos como un alimento perjudicial para la salud, al dejar de comer carne roja se dejan de ingerir nutrientes beneficiosos para el cuerpo



¿Cuáles son los beneficios de la carne roja?

- Muy rico en proteínas
- Fuente importante de hierro
- Gran contenido de vitaminas B

¿Cuántas veces a la semana hay que comer carne roja?

consumir carne 2 o 3 veces por semana. De las diferentes variantes para el consumo de carne roja



A su vez

posee un gran contenido de vitaminas B que ayudan al funcionamiento adecuado del sistema



¿Cuál es la diferencia entre carne roja y carne blanca?

el pavo, el pollo y el conejo son considerados carne blanca

teniendo en cuenta la división entre carne blanca y carne roja, la primera tiene menos hierro, aunque las proteínas que aporta son de más alto valor biológico. es menos jugosa, pero apenas tiene grasas saturadas, con lo cual es mucho más fácil de digerir que la roja. en cualquier caso, las dos tienen sitio dentro de una dieta equilibrada.