



Lo que hay que saber sobre...

LA CARNE

La **CARNE**, y los **DERIVADOS CÁRNICOS** son un alimento básico en una alimentación variada y equilibrada, así como un referente de nuestra dieta mediterránea.

FUENTE DE
PROTEÍNAS

VITAMINAS

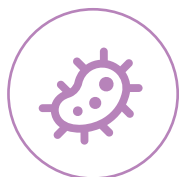
B₁ **B₂** **B₃**
B₆ **B₁₂**

MINERALES
**HIERRO
Y ZINC**

**TRADICIÓN Y
GASTRONOMÍA**

Y además...

Es fuente exclusiva de nutrientes tan necesarios como **la vitamina B₁₂ y el zinc**, por lo que eliminarla de la alimentación puede aumentar el riesgo de sufrir ciertas carencias nutricionales.



ZINC

Ayuda a la protección de las células frente al daño oxidativo.



VITAMINA B₁₂

Ayuda a la formación de glóbulos rojos.

Su consumo está **recomendado** para todas las edades por sociedades científicas y expertos en nutrición, como parte de una **dieta variada y equilibrada**.

ALIMENTACIÓN VARIADA Y EQUILIBRADA

1-3 raciones de proteínas al día





CARNE Y SALUD

Las **PROTEÍNAS** de la carne contienen un mayor número de **aminoácidos esenciales** que las de origen vegetal (legumbres, cereales, semillas, frutos secos).

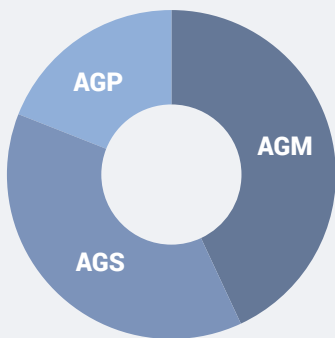


Lo ideal es alternar su consumo

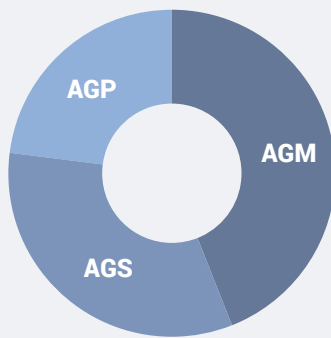
Existe una **gran variedad** de especies y cortes que se adaptan a todos los gustos y necesidades.



PERFIL LIPÍDICO



EN LA CARNE



RECOMENDADO EN LA DIETA

Existen carnes, cortes magros y elaborados que tienen muy **poca grasa** y otros cuya grasa puede retirarse.

En general, las carnes tienen un **perfil lipídico** que se adapta al recomendado, con predominancia de ácidos grasos insaturados sobre los saturados.

INNOVACIÓN

Gracias a la tecnología alimentaria, se han optimizado nutricionalmente la carne y los derivados cárnicos, cada vez contienen **menos grasas, con un perfil lipídico de mejor calidad, y menos sal.**

