

Curso: Cocina y repostería
Docente. Victoria de los Angeles Pérez Lux
Grado: 2do
Sección: A, B, C, D, E.

EL VALOR NUTRITIVO DE LAS CARNES

La carne ha jugado un importante papel en la evolución humana, nos aporta una gran cantidad de nutrientes que desempeñan un papel fundamental en el organismo. Dentro de estos nutrientes destacan:

Proteínas de alto valor biológico: ocupan un lugar relevante en la composición de la carne, puesto que su porcentaje es mayor al de otros alimentos. Además, poseen todos los aminoácidos esenciales, es decir, todos los que el cuerpo no puede producir y son necesarios para su correcto funcionamiento. La Organización Mundial de la Salud (OMS), recomienda un consumo de 0,8 gramos de proteína por cada kilogramo de peso del individuo.

Vitaminas: La importancia nutricional de la carne como portadora de vitaminas se basa principalmente en los contenidos en vitaminas del complejo B (B1, B2, B3, B5, B6 y B12), además ciertos cortes grasos y vísceras también nos aportan vitaminas liposolubles, especialmente vitamina A.

Minerales: La carne presenta minerales necesarios para el organismo, entre los que destacan el hierro y el fósforo por su relevancia nutricional. Aunque según la raza y corte vamos a encontrar más minerales como el selenio, zinc, potasio o magnesio entre otros.

El alto valor biológico de las proteínas de origen animal viene por la presencia de todos los aminoácidos (Sustancia química orgánica que constituye el componente básico de las proteínas) esenciales, además de tener una biodisponibilidad mayor. Esta elevada biodisponibilidad hace que podamos asimilar estos nutrientes y cubrir las necesidades del organismo, sin embargo, en algunos productos vegetales (incluso combinando vegetales), la biodisponibilidad es menor, lo que significa que, aunque los aminoácidos estén presentes puede que no los asimilemos de la misma manera.

Las proteínas desempeñan una función vital en nuestro organismo. Los músculos, cartílagos, ligamentos, piel, cabello y uñas están mayoritariamente formados por proteínas. Además, multitud de moléculas vitales para el ser humano son proteicas, como la hemoglobina, hormonas, anticuerpos o la insulina. Por lo que estos nutrientes no son solo necesarios por la energía que nos aportan sino también por la función fisiológica y estructural que tienen.

¿Qué cantidad de carne se debe ingerir?

La carne es un alimento con importantes propiedades beneficiosas a nivel nutricional en el marco de una alimentación variada equilibrada. Aporta macronutrientes y micronutrientes indispensables para el ser humano.

La carne forma parte de la dieta de muchas poblaciones, y multitud de organizaciones y asociaciones recomiendan incluir este alimento en la dieta de forma moderada. Por ejemplo, la Fundación Dieta Mediterránea recomienda un consumo de carne de 2-4 veces por semana dentro de una dieta variada y equilibrada.

Beneficios de la carne de pollo

La carne de pollo es una de las más recomendadas por los expertos para incorporar a nuestra dieta proteínas y nutrientes de alta calidad. Además, posee un bajo contenido en grasa lo que la hace ideal para cualquier tipo de dieta. Carne baja en grasas y rico en proteínas. Sin piel, el pollo es una de las carnes con menos contenido en grasa, sobre todo en la parte de la pechuga, con una proporción de aproximadamente un 2% de grasa. Por ello, en especial la parte magra, es un alimento a menudo recomendado en las dietas de adelgazamiento. Aporta vitaminas principalmente del complejo B, destacando la Niacina o vitamina B3 que es fundamental para el metabolismo de las grasas y azúcares en el cuerpo, así como para mantener las células saludables. También contiene minerales como el magnesio, potasio, fósforo y zinc. Además, su contenido en colesterol es bajo, a excepción de la piel.

Carne de cerdo: Su carne es fuente de proteínas, ácidos grasos y vitaminas, al tiempo que, aunque contiene grasas, son menos saturadas que las que se encuentran en otros alimentos.

Sobresale por su elevado contenido en nutrientes. No obstante, la cantidad de grasa dependerá de la parte que consumamos, así encontramos zonas prácticamente magras y otras con un mayor contenido en lípidos.

Sin embargo, el cerdo aporta gran cantidad de proteínas de alto valor biológico, lo que ayuda al crecimiento del sistema muscular. Al mismo tiempo, la escasez de hidratos de carbono y la sensación de saciedad que deja, hace que las partes más magras sean ideales para personas que realizan dietas destinadas a la reducción de peso.

La carne de cerdo también contiene tiamina, mediante la cual se asimilan los hidratos de carbono, así como zinc, que previene de enfermedades cardiovasculares y que es necesario para el mantenimiento de huesos, músculos y combate la anemia.

Los mariscos: tienen un alto contenido de potasio, sodio, yodo, fósforo, hierro, magnesio, calcio y selenio. Al igual que la vitamina A, estos te ayudan a tener una mejor visión y estado de ánimo. Sobre todo, si estás fatigado o sufres de depresión.

Asignación de tareas:

- 1- En su cuaderno realice un PNI del contenido
- 2- Elabore un cuadro de separación de carnes con su valor nutritivo y sus aportaciones.

Ejemplo del PNI

Consiste en que el estudiante plantee el mayor número posible de ideas positivas, negativas e interesantes sobre un tema, evento, etc.

✓ Positivo: los aspectos buenos, favorables, que tienen ventajas.

✓ Negativo: los aspectos malos, inaceptables, que no son favorables.

✓ Interesante: los aspectos que pueden despertar curiosidad, reflexión o incluso inquietud.

Primero deben enumerarse los aspectos positivos, posteriormente los negativos y finalmente los interesantes.

Positivo	Negativo	Interesante

.Ejemplo del cuadro de separación y aportaciones.

Consiste en seleccionar por nombre y propiedades un tema seleccionado.

Carne	Valor nutritivo	Aportación nutricional	Observaciones
			Puede incluir la cantidad que se consume por día, semana etc.

