



Fraternidad
Muprespa

¿Como debemos consumir

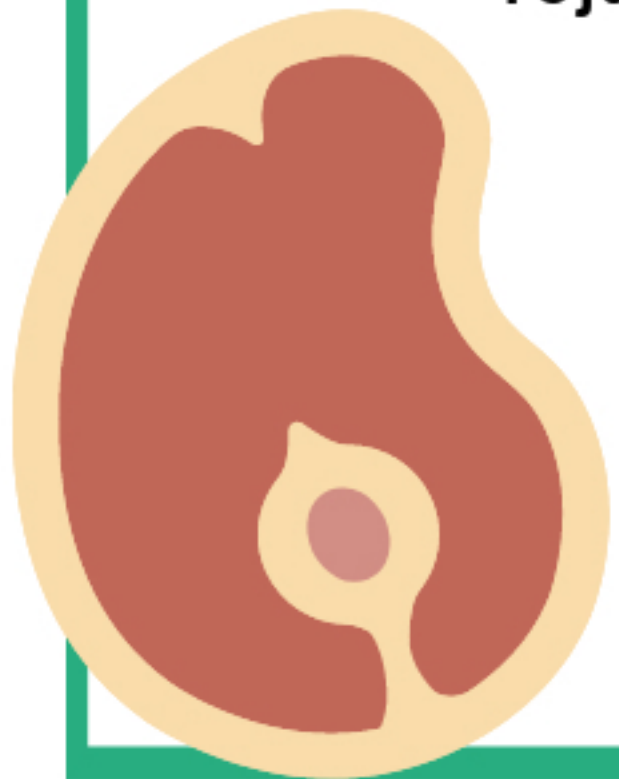
CARNE

?



Aunque son **necesarias**, hay que disminuir el consumo de **carnes**, sobre todo de carnes **rojas**.

1



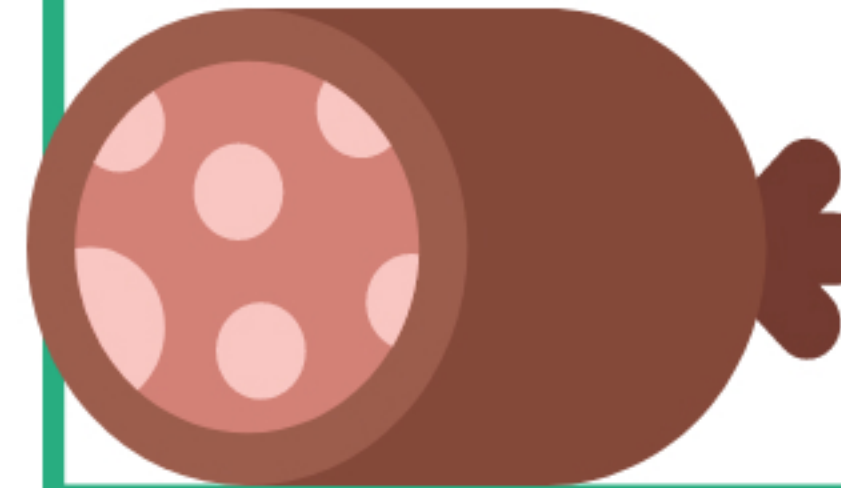
2



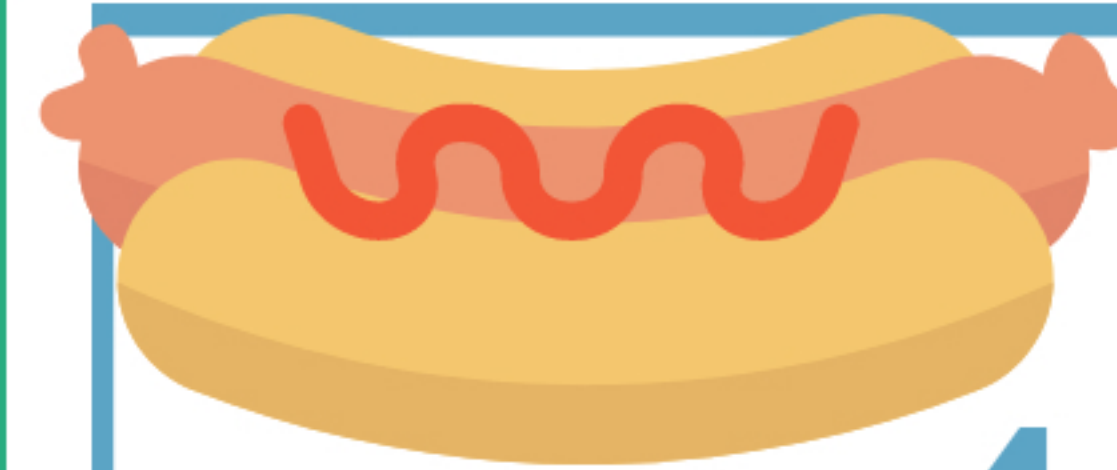
Anteponer el **jamón cocido**, **pollo**, **pavo** o **conejo** a las carnes rojas, para que el aporte de **grasas** sea **menor**.

La cantidad de **colesterol** y **grasa** depende de la especie, la pieza, la edad y la alimentación del animal.

3



4



Embutidos, **salchichas**, **pato**, **ganso** y **vísceras** (hígado, riñones, etc.) son altos en **colesterol**.

Retirar siempre la **piel** y la **grasa** antes de **cocinarlos**, para reducir el consumo de **grasa**.

5



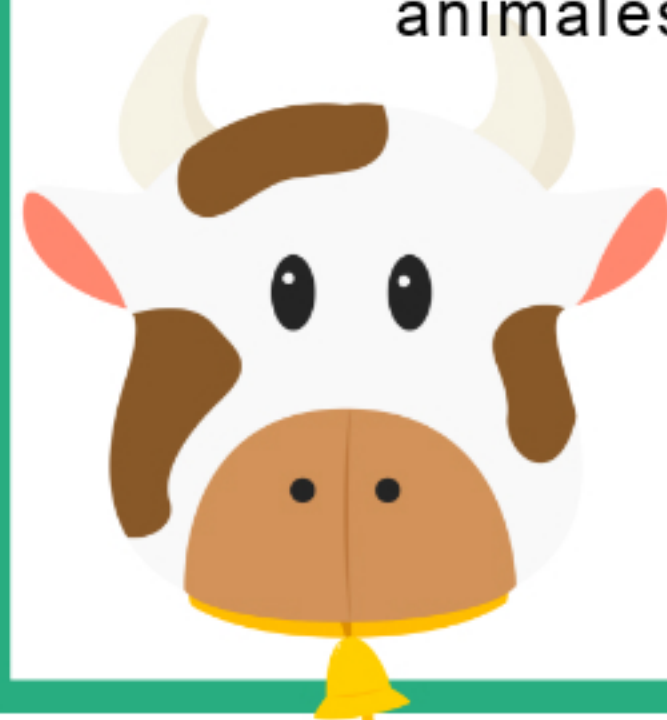
6



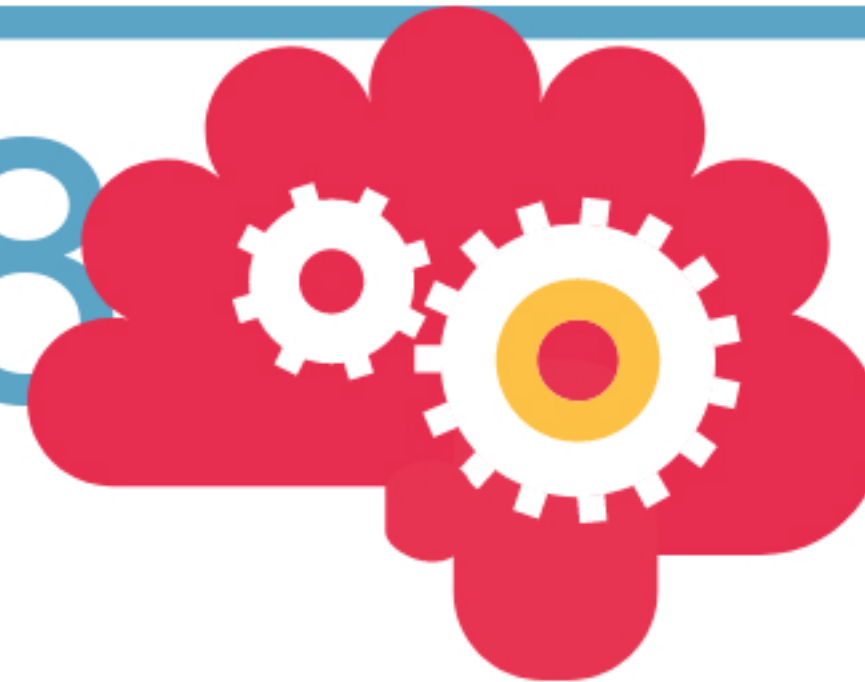
Priorizar **formas de cocción** que **no** incorporen **grasas adicionales** (hervir, plancha, parrilla), mejor que las frituras.

En **experimentos** recientes se ha demostrado que la carne de **ternera** **elimina tumores** de estómago, colon y mama en animales.

7



8



Buena fuente de **vitamina B12**, porque ayuda al **funcionamiento** del **cerebro** y del **sistema nervioso**.

Son **pobres** en **vitamina A**, **C**, **ácido fólico** e **hidratos de carbono**, exceptuando las vísceras.

9



10



Ricas en **hierro** de tipo **hemo**, que tiene una **mejor absorción** que el hierro de alimentos de origen vegetal.