

SEMANA DE LA CARNE

del 13 al 22 septiembre

Hasta 4-5 raciones semanales de carne contribuyen a...



Rendimiento físico e intelectual » Nutrición variada y equilibrada » Vitalidad y buen estado de salud » Prevención de enfermedades » Disfrute y compartir momentos

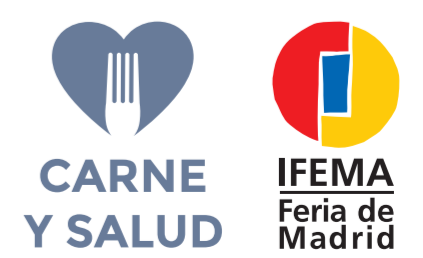
EN EL MARCO DE:



COLABORAN:



ORGANIZAN:



Descubre todas las actividades en semanadelacarne.com

#LaEnergiaDeCadaDia

EN LA CARNICERÍA



1 NECESARIA PARA TU CUERPO

La **ingesta recomendada** por los organismos internacionales y los especialistas en nutrición es de entre **4 y 5 raciones a la semana**; 2 de ellas de carne roja. Entre 100 y 120 gr en cada ración. 80 gr para los niños.



6 LUCE SALUDABLE Y VITAL

Sus propiedades influyen positivamente en tu **estado de ánimo y vitalidad**, retarda la oxidación y favorece una piel joven. Hace frente al daño oxidativo, ayuda en la formación de glóbulos rojos y hemoglobina. Reduce el cansancio y la fatiga.



2 FELICIDAD QUE ALARGA LA VIDA

Una adecuada ingesta de carne ayuda a **prevenir enfermedades** como anemia, extrema delgadez, problemas del sistema inmunológico, mala cicatrización de heridas, pérdida de cabello, piel seca, uñas quebradizas... La carne ayuda a modular los niveles de colesterol y triglicéridos.



7 COMBUSTIBLE PARA EL DEPORTISTA

Te ayuda a **mejorar el rendimiento** en tu **actividad deportiva**. Consumida en momentos cercanos al de hacer deporte o después para recuperar, por la contribución de las proteínas en el crecimiento y mantenimiento de la masa muscular.



3 CALIDAD, SEGURIDAD y SOSTENIBILIDAD

El sector cárnico español tiene uno de los modelos productivos más avanzados del mundo garantizando la calidad, seguridad y bienestar animal. La **trazabilidad** y el **control** de todo el proceso velan por ofrecer a los consumidores los **mejores productos en óptimas condiciones**.



8 VARIEDAD DE LA DIETA

El cuerpo metaboliza mejor una dieta de variedad proteica que incluya la **alternancia de carne con otras fuentes de proteínas** como el pescado, los huevos, los productos lácteos y las proteínas vegetales. **Consulta al especialista** para una dieta personalizada.



4 ¡¡QUÉ SABOR!!

En la cocina potencia sus **beneficios** a la plancha, guisada,... al punto es como mejor mantiene sus propiedades. Con poca sal y sin grasa y, por supuesto, acompañada de verduras, cereales o legumbres ¡claro que sí!. La carne tiene **mejores índices de digestibilidad** que otros alimentos.



9 ESENCIAL PARA EL DESARROLLO INFANTIL

Durante el embarazo, por su alto contenido en proteínas, asegura un **buen desarrollo del feto**. Hay que ir introduciendo la carne en **bebés a partir del sexto mes**. En los niños, estimula su **potencial cerebral** y la **capacidad de concentración**. Es una importante fuente de hierro para **prevenir las anemias**.



5 FUENTE DE PROTEÍNAS Y NUTRIENTES

La carne es una de las mayores fuentes de proteínas necesarias para nuestro organismo. Potencia el **desarrollo muscular**, el **aprendizaje** y la **memoria** especialmente en niños y ancianos, que tienen mayor desgaste muscular, previniendo la sarcopenia en la tercera edad.



¡ESTÁ MUY BUENA!

Al 96% de la población mundial le encanta la carne. Disfruta de **cortes magros y sabrosos con poca grasa**; en familia y con amigos. Tu cuerpo metaboliza mejor el alimento cuando estás disfrutando de ese momento.

¡DALE A TU CUERPO ENERGIA CADA DÍA!

Cuidar de tu salud mejora la calidad y la esperanza de vida

REFERENCIAS CIENTÍFICAS:

Mataix Verdú J. Nutrición y Alimentación Humana. Manual teórico práctico 2ª Ed. Madrid: Ergon; 2009. / EFSA NDA Panel (EFSA Panel on Dietetic Products, Nutrition and Allergies), 2012. Scientific Opinion on Dietary Reference Values for protein. EFSA Journal 2012;10(2):2557, 66 pp. doi:10.2903/j.efsa.2012.2557 / BEDCA. Base de Datos Española de Composición de Alimentos [Internet]. Disponible en: URL: <http://www.bedca.net/> / EFSA NDA Panel (EFSA Panel on Dietetic Products, Nutrition and Allergies), 2016. Scientific opinion on Dietary Reference Values for vitamin B6. EFSA Journal 2016;14(6):4485, 79 pp. doi:10.2903/j.efsa.2016.4485 / EFSA NDA Panel (EFSA Panel on Dietetic Products, Nutrition and Allergies), 2015. Scientific Opinion on Dietary Reference Values for cobalamin (vitamin B12). EFSA Journal 2015;13(7):4150, 64 pp. doi:10.2903/j.efsa.2015.4150 / National Institutes of Health. Datos sobre el hierro [Internet] [acceso 28 de febrero de 2019] Disponible en: <https://ods.od.nih.gov/pdf/factsheets/Iron-DatosEnEspañol.pdf> / Moreiras, O., Carbajal, A., Cabrera, L., Cuadrado, C. Tablas de composición de alimentos. Ed Pirámide. 17ª edición. 2015 / Sociedad Española de Enfermería Neurológica (SEDENE). Alzheimer. Consejos para una buena alimentación. [Internet] [acceso 28 de febrero de 2019] Disponible en: http://www.snpv.org/contenidos/files/snpv_enlaces/0005.pdf / Dapcich V, Salvador Castel G, Ribas Barba L, Pérez Rodrigo C, Aranceta Bartrina J, Serra Majem L. Guía de la alimentación saludable. Madrid; 2004 / Astiasarán I, Martínez JA. Composición y Propiedades de los alimentos. Madrid: Mc Graw-Hill. 2003 / Tablas de Composición de Alimentos. Mataix Verdú J. et al. Ed. Universidad de Granada. 5ª edición. 2009 / Van Vliet S, Burd NA, van Loon LJ. The Skeletal Muscle Anabolic Response to Plant- versus Animal-Based Protein Consumption. J Nutr. 2015;145:1981-1991. / Tomé D. Digestibility issues of vegetable versus animal proteins: Protein and amino acid requirements- functional aspects. Food and Nutrition Bulletin 2013;34: 272-274 / Moshe G, Amitai Y, Korchia G, et al. Anemia and iron deficiency in children: association with red meat and poultry consumption. J Pediatr Gastroenterol Nutr. 2013;57:722-727. / Ruxton CHS, Derbyshire E. Women's diet quality in the UK. Nutrition Bulletin . 2010;35:126-137.