



# LA CARNE DE RES

## NUTRIENTES QUE TRABAJAN TAN ARDUAMENTE COMO USTED.

La carne de res contiene un conjunto de nutrientes potentes que incluyen **zinc**, **hierro**, **proteína** y **vitaminas B** — nutrientes que trabajan tan arduamente como usted todos los días.

Comer bien desempeña un papel importante para mantenerlo a usted saludable y activo. Y cuando se trata de nutrición, algunas comidas tienen algo más que ofrecer.

### La Carne de Res — Un Conjunto de Nutrientes Potentes

Es posible que el **zinc** sea un nutriente que usted toma en cuenta tan sólo al resfriarse, o cada vez que su sistema inmunológico necesita un refuerzo; ¿pero sabía que el zinc es esencial para el desarrollo físico y mental, la cicatrización de heridas y el control del apetito? La carne de res es la principal fuente de zinc en la dieta estadounidense. **Una porción de 3 onzas de carne de res proporciona 39% del zinc que necesita la mayoría de las personas en un día.**



El **hierro** es un mineral que desempeña un papel vital en muchas funciones del cuerpo. El hierro ayuda a transportar oxígeno a los glóbulos y tejidos del cuerpo, asiste en la producción de glóbulos rojos, ayuda en el desarrollo del cerebro y apoya al sistema inmunológico — funciones que hacen que usted se mantenga saludable. Las investigaciones han demostrado que aún las deficiencias menores a corto plazo de hierro podrían impactar negativamente su habilidad de funcionar óptimamente. Y, sin embargo, la deficiencia de hierro es la deficiencia nutricional más común en Estados Unidos.<sup>2</sup>



La carne de res es la tercera fuente de hierro en la dieta estadounidense, después de los panes y los cereales enriquecidos con hierro. Sin embargo, el hierro en la carne roja es absorbido más completamente por el cuerpo que el hierro que contiene el pan, los cereales y otros productos vegetales. Hay dos factores que pueden aumentar la absorción de hierro de los alimentos vegetales — la carne y la Vitamina C. Se ha demostrado que el consumo de carne durante las comidas



aumenta la absorción de hierro en alimentos vegetales de dos a cuatro veces. Este efecto de mejoramiento es conocido con el nombre de “factor de la carne.”

La **proteína** desempeña muchas funciones importantes que ayudan a que usted se mantenga con energía y apoyan a su cuerpo.

- Las proteínas son parte de todos los tejidos de su cuerpo, incluyendo músculos, órganos y huesos.
- Las proteínas son un componente de las hormonas y las enzimas que regulan los procesos del cuerpo.
- Las proteínas actúan con el sistema inmunológico para protegerlo contra las enfermedades.
- Al combinarlas con ejercicio moderado, las proteínas ayudan a mejorar la composición del cuerpo durante la pérdida de peso.



Usted debe comer suficientes proteínas diariamente como para hacer crecer y mantener los tejidos del cuerpo. Todos los alimentos contienen proteína, pero la cantidad y la calidad de la proteína varía enormemente. La carne, el pescado, las aves, los huevos, la soja y los productos lácteos son considerados como alimentos con un alto contenido de proteína. Las proteínas de fuentes animales tales como la carne de res son proteínas de alta calidad o completas. Las legumbres y los granos también contienen proteína, pero en cantidades menores. Una manera

fácil de asegurarse de obtener la proteína que necesita cada día es consultar Mi Pirámide.

Los alimentos con el mayor contenido de proteína se encuentran en la sección púrpura (grupo de carne y frijoles) y la sección azul (grupo de leche). *Mi Pirámide* recomienda 2-3 porciones al día del grupo de leche, yogurt y queso, y de 2 a 3 porciones al día del grupo de carne y frijoles. **Una porción de 3 onzas de carne de res proporciona el 50% de la proteína recomendada diariamente.**<sup>1</sup> Toda esta proteína de alta calidad viene en el mismo conjunto delicioso junto con zinc, hierro y vitaminas B. Éste es un combustible fantástico para energizar su día.



Las **vitaminas B** funcionan para fomentar el crecimiento y mantener la salud. Usted necesita vitaminas B esenciales para “desencadenar” la energía en los alimentos. Caloría por caloría, la carne de res es una de las mejores fuentes de muchas vitaminas B esenciales.



La **grasa** es un nutriente esencial que permite la absorción de vitaminas solubles en la grasa y la formación de hormonas, y puede ser usada como fuente de energía. Pero recuerde que no es recomendable excederse. Para seleccionar una dieta con un contenido moderado de grasa, seleccione cortes de carne de res magra, carne de aves sin pellejo y productos lácteos bajos en grasa. A medida que transcurre el tiempo, busque un equilibrio entre los alimentos con contenidos altos y bajos de grasa.



La carne de res magra armoniza fácilmente con los planes de comidas con contenido bajo de grasa diseñados para disminuir los niveles de colesterol en la sangre. Las investigaciones muestran que los estadounidenses pueden comer seis onzas de carne roja magra cinco o más días por semana como parte de una dieta para reducir el colesterol. Además, tanto la carne roja como la carne blanca produce los mismos cambios favorables en los niveles de colesterol en la sangre. En otras palabras, la carne de res magra es tan eficaz como la pechuga de pollo despellejada cuando se trata de reducir los niveles de colesterol en la sangre.<sup>3</sup>

### Hay veintinueve cortes de carne de res que satisfacen las pautas de etiquetado de la USDA para el término “magra” (lean):

• Bottom round roast and steak	Asado y bistec de contracara
• 95% lean ground beef	Carne molida 95% magra
• Eye round roast and steak	Bistec y cuete en trozos
• Sirloin tip side steak	Bistec de punta de lomo lateral
• Chuck shoulder pot roast	Bistec de paleta
• Round tip roast and steak	Milanesa de pulpa bola y pulpa bola en trozos
• Sirloin tip center roast and steak	Asado y bistec de punta de lomo central
• Shoulder petite tender and medallions	Paletilla tierna y medallones
• Round steak	Carne para asar
• Bottom round (western griller) steak	Bistec de pulpa contra
• Shoulder center (ranch) steak	Bistec de hombro central
• Top sirloin steak	Bistec de aguayón
• Top round roast and steak	Asado y bistec de centro
• Tri-tip roast and steak	Empuje en trozo y bistec de empuje
• Flank steak	Falda
• Top loin (strip) steak	Bistec de lomo
• Chuck shoulder steak	Bistec de paleta
• Brisket flat half	Pecho de res
• Tenderloin roast and steak	Filete en trozo y bistec de filete
• Shank cross cuts	Chambarete
• T-bone steak	Bistec de pierna

Como promedio, estos cortes contienen 6.3 gramos de grasa total, 2.3 gramos de grasa saturada, y 64 miligramos de colesterol en una porción de 3 onzas.<sup>1</sup> Usted puede reducir su consumo total de grasa en la carne

recortando la grasa visible antes de cocinar; seleccionando métodos de cocción de bajo contenido de grasa, y comiendo porciones de tamaño moderado.



### La Carne de Res — Nutrientes que Alimentan a los Cuerpos Activos

La **actividad física** también es importante para un estilo de vida saludable. No es necesario que usted pase horas en el gimnasio para disfrutar de los beneficios del ejercicio; sencillamente programe treinta minutos de actividad cada día. Los cambios pequeños en su rutina diaria podrían ayudar. Trabajar en el jardín, las labores del hogar, jugar con los niños — ¡cualquier cosa que haga que usted se mueva cuenta! La carne de res, como parte de una dieta balanceada, puede ayudar a darle la energía que necesita para alcanzar sus metas de actividades. El **zinc** participa en el metabolismo de la energía durante el ejercicio y desempeña un papel importante en la recuperación de los músculos. El **hierro** ayuda a enviar oxígeno a los músculos y es necesario para el metabolismo de la energía. La **proteína** es necesaria para reparar los tejidos del cuerpo y, junto con el zinc, ayuda a la recuperación de los músculos después del ejercicio. La carne tiene la cantidad de nutrientes que usted necesita para vivir una vida dinámica y saludable.

#### Fuentes:

1. Departamento de Agricultura de EE.UU., Servicio de Investigaciones Agrícolas, 2007. Base de Datos de Nutrientes para Referencia Estándar, Versión 20. Página web, [www.nal.usda.gov/fnic/foodcomp](http://www.nal.usda.gov/fnic/foodcomp). Los valores diarios se basan en una dieta de 2000 calorías.
2. Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE.UU. Centros de Control de Enfermedades. Recomendaciones para prevenir y controlar la deficiencia de hierro en Estados Unidos. 47: No. RR-3, 3 de abril de 1998.
3. Davidson, M.H.; Hunninghake, D.; Maki, K.C.; Dwitrovitch, P.O.; Kafonek, S. Comparación de los efectos entre la carne roja magra y la carne blanca magra en los niveles de lípidos de suero entre personas de vida independiente con hipercolesterolemia. Arch. de Med. Interna 159:1331-1338, 1999.

## CARNE DE RES — UN CONJUNTO DE NUTRIENTES EN CADA MORDIDA

Información presentada por



The Beef Checkoff a través de la National Cattlemen's Beef Association