

# Come carne, ¡pero sin pasarte!

## Come carne, ¡pero sin pasarte!

[imprimir](#)



La [Fundación Española del Corazón](#) ha alertado de que los españoles **comemos demasiada carne**, especialmente roja. ¿Significa esto que la carne roja no es saludable? ¡Por supuesto que no! Conoce sus beneficios y los inconvenientes de tomarla en exceso.

### **Carne: ventajas y desventajas**

En 2013, los españoles gastamos en carne **casi el doble** que en pescado o en frutas y hortalizas. El motivo: la carne suele ser más barata, más asequible y más sabrosa que otros productos.

¿En qué puede perjudicarte tomar demasiada carne? Es **alta en grasa**, por lo que pasarse con ella aumenta el riesgo de sufrir **problemas cardiovasculares**.

Sin embargo, este alimento también es rico en **proteínas, hierro, potasio, fósforo, zinc y vitaminas** del grupo B.

Recuerda que:

- Los expertos recomiendan **consumir la carne roja moderadamente**, pero sin apartarla de la dieta, puesto que las proteínas animales son necesarias para el organismo.
- Se debería limitar el consumo de ternera, cerdo, cordero y embutidos a **2 o 3 veces por semana**.
- Las **carnes blancas** (como el pollo, pavo y conejo), **pescados, huevos y leche** también son ricos en proteínas y aportan menos grasa, así que benefíciate de ellos. - No olvides que una **dieta rica en frutas y verduras** disminuye entre un 20 y un 30 % el riesgo cardiovascular.

**[¡Cuida tu corazón!](#)**

Etiquetas

[carne](#)

[fundación española del corazón](#)

[embutidos](#)

[carnes rojas](#)

[carnes blancas](#)

[Induction Pro](#)

## Deja tu comentario

Su nombre

E-mail

Comentario

[Acerca de formatos de texto](#)

## Plain text

- No se permiten etiquetas HTML.
- Las direcciones de correos electrónicos y páginas web se convierten en enlaces automáticamente.
- Saltos automáticos de líneas y de párrafos.

Publicar