

Todas las diferencias de la carne roja y la carne blanca

Todas las diferencias de la carne roja y la carne blanca

[imprimir](#)



La **carne** es un alimento imprescindible en nuestra dieta. Nos aporta una gran cantidad de proteínas y también vitaminas y minerales. Sin embargo, no todas son iguales ni debemos consumirlas con la misma frecuencia. ¿Qué es mejor, carne roja o carne blanca? Atent@ a sus diferencias:

- Entre las **carnes blancas** encontramos el pollo, el pavo y el conejo. Destacan porque aportan proteínas de gran calidad, y también por su bajo contenido en grasas, lo que las hace ideales para [mantener el colesterol a raya](#) y un peso

saludable. Estas carnes pueden consumirse de 3 a 4 veces por semana.

- Entre las **carnes rojas** puedes distinguir la vaca, el buey, el toro y algunas [carnes de caza](#). Estas aportan más cantidad de grasas, especialmente grasas saturadas, lo que las hace más calóricas. Sin embargo, también son muy ricas en [hierro](#), zinc y otros minerales esenciales. Se recomienda no tomarlas más de 3 veces al mes.

- El **cerdo y el cordero** son un caso aparte, puesto que pueden pertenecer a ambos grupos, en función de la edad y la alimentación del animal del que provengan.

Como ves, ambas tienen beneficios. **Consumir excesiva carne roja aumenta el riesgo de sufrir obesidad y problemas cardiovasculares**, así que aunque sea más sabrosa [no debemos pasarnos con ella](#). ¡En la variedad encontrarás la salud!

Etiquetas

[carne roja](#)

[carne blanca](#)

[cerdo](#)

[pollo](#)

[pavo](#)

[carnes de caza](#)

[cordero](#)

[colesterol](#)

[obesidad](#)

[alimentos con hierro](#)

[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