

CARNE DE CAZA

PARA TENER EN CUENTA



Como todas las carnes en general, **aporta proteínas de buena calidad**, necesarias para la reparación y el crecimiento de los tejidos.

Los animales de caza se encuentran en la lista de alimentos con **alto contenido de purinas**, por lo que deben ser evitados por personas con ácido úrico elevado.

Si la carne proviene de la caza, se deberán tener en cuenta las medidas sanitarias y de higiene correspondientes en su tratamiento.

Es una carne magra, aporta aproximadamente dos gramos de grasa cada 100, por lo que se recomienda su consumo en personas con sobrepeso y obesidad.

Cómo elegirla
Seleccionar los cortes magros, que son los que tienen menos grasa.

Además, se puede comer al horno, a la parrilla, y acompañada con salsas y verduras.

Su aporte en colesterol es bajo, por lo que es recomendado para personas con dislipemias.

Se consume generalmente en guisos, cazuelas, estofados y escabeches porque este tipo de cocción facilita que la carne se ablande.

Tiene hierro, que interviene en la síntesis de hemoglobina.

Contiene vitamina B12, niacina y riboflavina, importantes en el metabolismo de las proteínas y del hidrato de carbono y para la formación de glóbulos rojos.

El hierro que contiene, al igual que las otras carnes, es del tipo hem, de mayor biodisponibilidad (se absorbe en mayor cantidad).

También realiza un **aporte importante de zinc**, nutriente esencial para el crecimiento y desarrollo en la infancia y la reparación de los tejidos (cicatrización).

Posee otros minerales, como sodio, potasio, magnesio y fósforo, necesarios para el equilibrio hídrico, la contracción muscular y la salud de los dientes.

COMPARACIÓN NUTRICIONAL
Grasas cada 100 gramos.
En gramos.



INGESTA RECOMENDADA
Una porción adecuada de carne es **de 100 a 120 gramos cocida**.
Puede ser una de las tres porciones de carne aconsejadas por semana.