



Falsos mitos sobre el consumo de carne y derivados cárnicos

MITO

REALIDAD

No es necesaria

Es la **principal fuente de nutrientes** tan necesarios como la **vitamina B₁₂**. Eliminarla de la alimentación aumenta el riesgo de sufrir ciertas carencias nutricionales.



EXCLUSIVOS DE ORIGEN ANIMAL

Consumo no recomendable

Consumo recomendado **para todas las edades** por parte de Sociedades Científicas y expertos en nutrición, como parte de una dieta **variada y equilibrada**.



Las proteínas vegetales son mejores

Las proteínas de origen animal, como la carne, contienen un **mayor número de aminoácidos esenciales**.

PROTEÍNA ANIMAL 50%



50% PROTEÍNA VEGETAL

Lo ideal es alternar su consumo con las de origen vegetal (legumbres, cereales, semillas, frutos secos).

Todas las carnes son iguales

Existe una **gran variedad** de especies y cortes que se adaptan a todos los gustos y necesidades.



Tiene mucha grasa

Cortes como el lomo o el solomillo de carnes magras tienen **poca grasa**.

PERFIL LIPÍDICO



EN LA CARNE



RECOMENDADO EN LA DIETA

Además, en general, **el perfil lipídico** de la carne **se ajusta al recomendado**.

Los derivados cárnicos tienen mucha grasa y sal

Gracias a la **tecnología alimentaria**, la industria ha disminuido notablemente el contenido en grasa y sal.

