



**FORO**  
-  
**AMEXITEC**  
**2023**



# ***INFLUENCIA DEL CONSUMO DE CARNE EN LA SALUD***

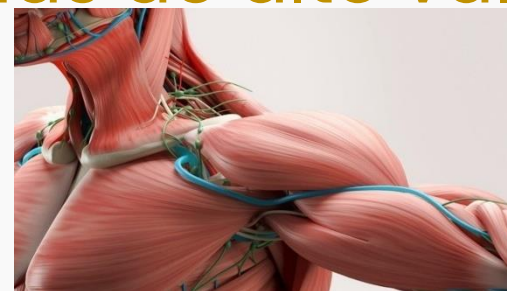
**Dra. María Antonia  
Mariezcurrena Berasain  
FMVZ-UAEMex**



# ¿¿PORQUE CONSUMIR CARNE??



La carne y sus derivados contienen proteínas de alto valor biológico, esenciales para  
crecimiento  
mantenimiento  
reparación de los tejidos del cuerpo humano



\*incluyen todos los aminoácidos esenciales que el cuerpo no puede producir necesarios para su correcto funcionamiento.



# PROTEINA CÁRNICA

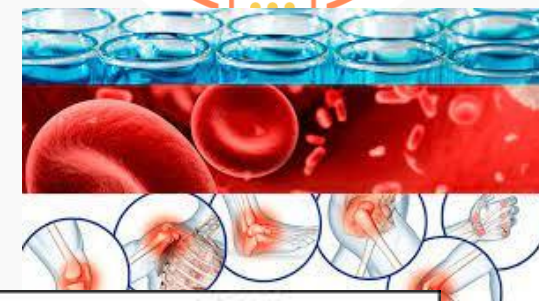
Las **proteínas de la carne** son macromoléculas imprescindibles para el correcto funcionamiento del organismo

*formación  
y reparación* de las estructuras corporales.

El aporte proteico recomendado en la alimentación diaria:

**10-15 % del Gasto Energético Total**

La carne está principalmente compuesta por proteínas, apreciadas por su alta calidad debido a su *perfil aminoacídico* (esenciales), en comparación con otras fuentes de proteínas de origen vegetal.



Leucina	1800mg
Isoleucina	1000mg
Valina	1100mg
Lisina	1900mg
Metionina	600mg
Fenilalanina	900mg
Histidina	700mg
Treonina	900mg
Triptófano	100mg



# LA PROTEINA CÁRNICA



A partir de los aminoácidos esenciales y no esenciales se derivan los denominados compuestos bioactivos.

Son sustancias presentes de manera natural en los alimentos que modulan diferentes funciones fisiológicas.

La carne y los derivados cárnicos contienen varios de estos compuestos.

**La carnitina** ayuda a favorecer la entrada de ácidos grasos de cadena larga en la mitocondria para la obtención de energía en el proceso de  $\beta$ -oxidación lipídica (tejido muscular esquelético y cardiaco del ganado vacuno, porcino y ovino, además de en la fracción lipídica de los lácteos).

Es sintetizada en el hígado y riñón a partir de dos aminoácidos esenciales, lisina y metionina.

**La creatinina**, es un aminoácido sintetizado a partir de glicina, arginina y metionina.

Constituye una reserva energética en el músculo, obtiene energía cuando las reservas energéticas no son suficientes, como en un esfuerzo físico intenso.

**La taurina**, pues se considera de importancia en el funcionamiento del sistema nervioso central.

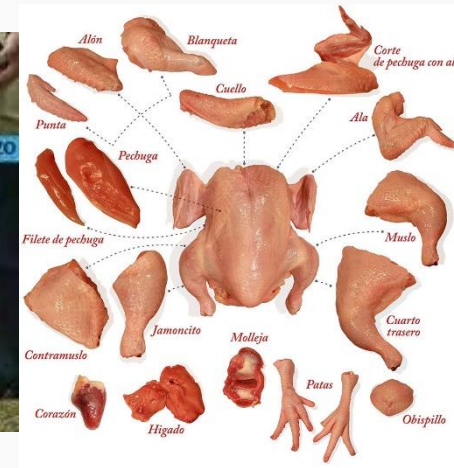
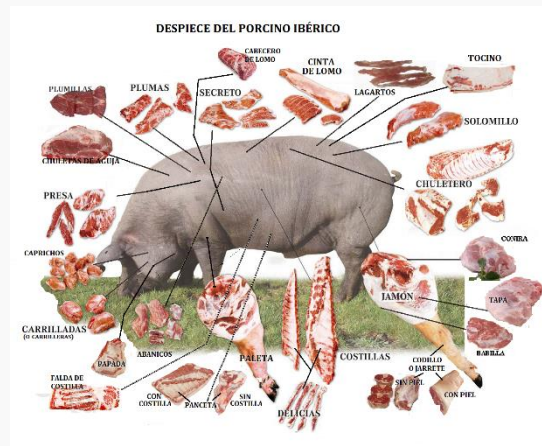
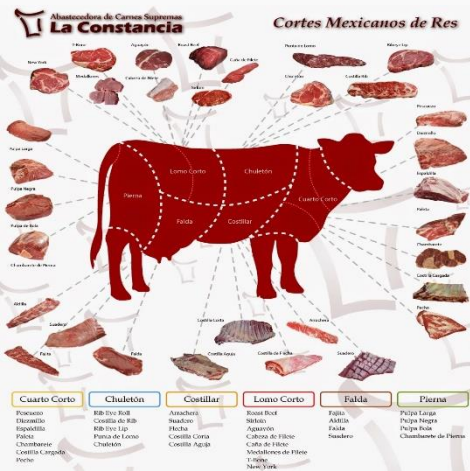


# IMPORTANCIA DE LA PROTEINA CÁRNICA



Las diferentes especies y cortes de la carne constituyen una fuente proteica de alta calidad

Por todo ello, se recomienda incluirla en el contexto de una **alimentación variada y equilibrada**, dando preferencia a los cortes magros y alternando su consumo con fuentes de proteínas de origen vegetal.

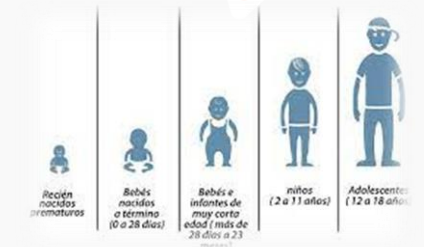


# ¿CUÁL ES LA IMPORTANCIA DEL CONSUMO DE LA CARNE Y SUS DERIVADOS EN CADA ETAPA DE LA VIDA?



El consumo de carne y sus derivados es muy recomendable en todas las etapas de la vida.

Las dietas de los niños y adolescentes deben incluir alimentos ricos en proteínas para cubrir las necesidades nutricionales en estas etapas de elevado desarrollo muscular, óseo y cognitivo.



La asociación Mexicana en Nutrición y Salud AC (AMINS) considera que el momento adecuado para que los niños comiencen a tomar carne en pequeñas cantidades es a partir de los seis meses.

Además, estudios han demostrado que cuando la carne y sus derivados están presentes en la alimentación

mejora significativamente el crecimiento, el tono muscular y el desarrollo cognitivo de los niños.





El consumo de carne y sus derivados es **100% saludable para las mujeres embarazadas.**

La carne se vuelve un alimento primordial para dar respuesta a estos requerimientos, asegurando el **buen desarrollo del embarazo y**

Vitaminas

Regulador de la actividad hormonal



Los minerales de la carne y sus derivados  
zinc(contribuyen a la **síntesis normal de ADN**)

hierro (contribuye al transporte normal de oxígeno, así como a la **correcta formación de glóbulos rojos y hemoglobina**).

Contribuyendo al **normal funcionamiento del sistema nervioso.**





Las propiedades que ofrecen la carne y sus derivados son también **beneficiosas para las personas mayores**, ayudan a fortalecer el organismo y mejorar su bienestar,



Las proteínas de alto valor biológico de la carne y sus derivados contribuyen al **correcto mantenimiento de los huesos y los músculos**.



minerales como el zinc permiten **mantener la salud cognitiva**, el hierro contribuye a **reducir el cansancio y la fatiga**.  
contribuyen al **óptimo funcionamiento del sistema inmunológico**.





# NECESIDADES DE CONSUMO DE PROTEÍNA



Las necesidades proteicas varían en función de la edad y de la situación fisiológica de cada persona.

El requerimiento de proteínas en lactantes y niños se define como la ingesta mínima que permitirá el equilibrio de nitrógeno en una composición corporal adecuada más las necesidades asociadas con la formación de los tejidos musculares y el crecimiento



En lactantes de **0 a 6 meses** la ingesta recomendada de proteínas es de **1,3 g/kg/día**.

A partir de los **7 meses y hasta el primer año de vida** las necesidades disminuyen y se recomienda un aporte de **1,1 g/kg/día**





- ✓ La recomendación de proteínas en los niños de **entre 1 y 10 años es de un consumo diario de 0,85-1,03 g/kg** .
- ✓ Desde los 11 hasta los 17 años las ingestas recomendadas son de **0,86-0,91 g/kg/día en hombres y 0,83-0,90g/kg/día en mujeres**.
- ✓ A partir de los 18 años, **se deberían ingerir 0,83g/kg/día** para cubrir las necesidades.
- ✓ **El desarrollo de los tejidos maternos y de los tejidos fetales exige un aporte proteico mayor en la dieta**, por lo que se añaden 1, 9 y 28 gramos más de proteína diarios a los 0,83g/kg recomendados en el primer, segundo y tercer trimestre del embarazo respectivamente.



**Durante la lactancia el consumo de proteína de la madre debe de ser mayor** porque parte de la proteína ingerida en la dieta se usa para la producción de la proteína de la leche.



Se deben ingerir 19 gramos más de proteínas diariamente en los primeros seis meses y 13 gramos en los meses siguientes hasta que se deje de dar el pecho.

Los ancianos tienen los mismos requerimientos proteicos que los adultos; **0,83g/kg/día**,  
**Debe ser altamente digestible como la carne o sus derivados**



# *DADA LA INFORMACIÓN ANTERIOR, REGRESEMOS A LAS FUENTES DE ALTO VALOR BIOLÓGICO....*



## **La carne como fuente proteica; recomendación de consumo**

La asociación Mexicana de nutricionistas, en sus Recomendaciones Dietéticas para la población mexicana, da las siguientes recomendaciones:

- ✓ Consumo de **3 a 4 raciones de carne a la semana**
- ✓ priorizando el consumo de carnes magras y de aquellas que tienen menor contenido graso
- ✓ mientras que las carnes procesadas deben consumirse moderadamente debido a su mayor contenido graso



# Mismas que deben ser obtenidas Mayoritariamente de:



- La carne roja (ternera, cerdo y cordero)
- la blanca (conejo, ave y pescado)

son un alimento de **alto contenido y alta calidad proteica**, y estas son necesarias para el crecimiento, el mantenimiento y la reparación del organismo [

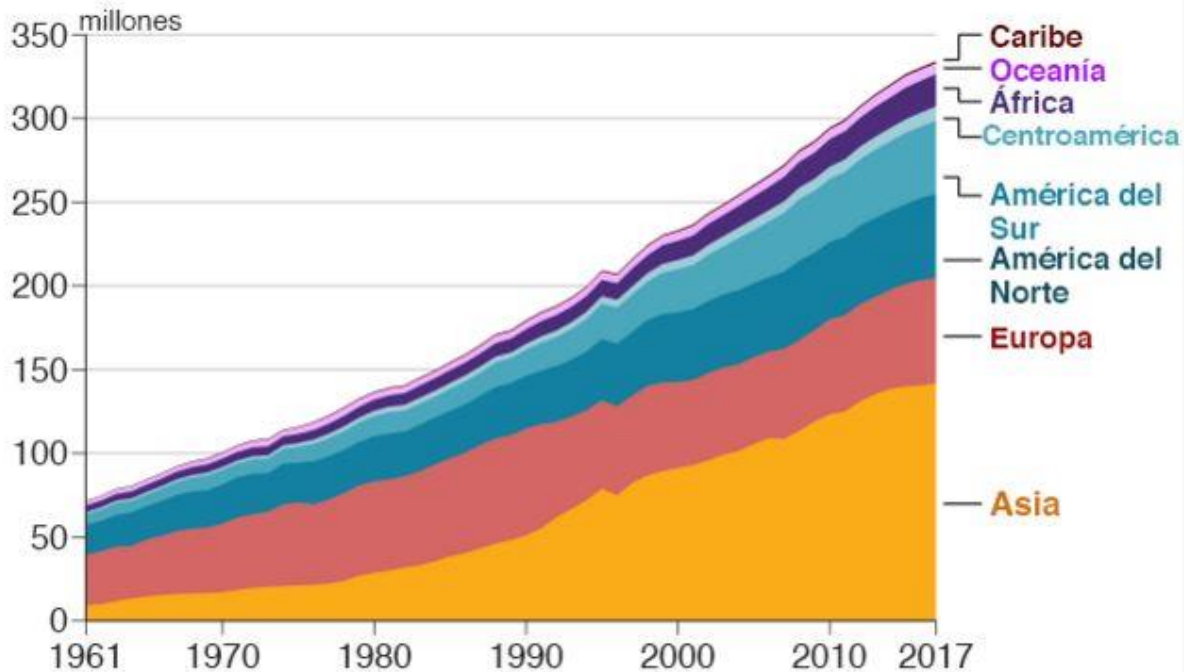


# México puede abastecer de esta carne???



## Producción de carne por regiones

Producción anual en toneladas



Consejo mexicano de la carne

Fuente: Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura / Our World in Data



# El creciente apetito por la carne en el mundo

Producción anual de carne a nivel mundial  
(en millones de toneladas -equivalente al peso de la canal)



\* Previsión  
Fuente: FAO

Tu cuerpo lo sabe, y por eso te gusta tanto.



# PREFERENCIAS, COMPORTAMIENTO Y PERCEPCIÓN DE LA CARNE Y LOS PRODUCTOS CÁRNICOS POR LOS CONSUMIDORES



Su consumo está influenciado por muchos factores diferentes que pueden ser de tipo socio-económico, religioso y/o hábitos de consumo

Debido a que el consumidor es el último eslabón en la cadena de consumo, es importante conocer sus expectativas hacia la carne, su percepción y su comportamiento en el momento de la compra.





## Factores psicológicos

La conducta de los consumidores está afectada por varios factores externos que influyen en su motivación, percepción, actitudes y expectativas.



## Factores sensoriales

La apariencia visual del producto, el olor, el gusto y la textura.

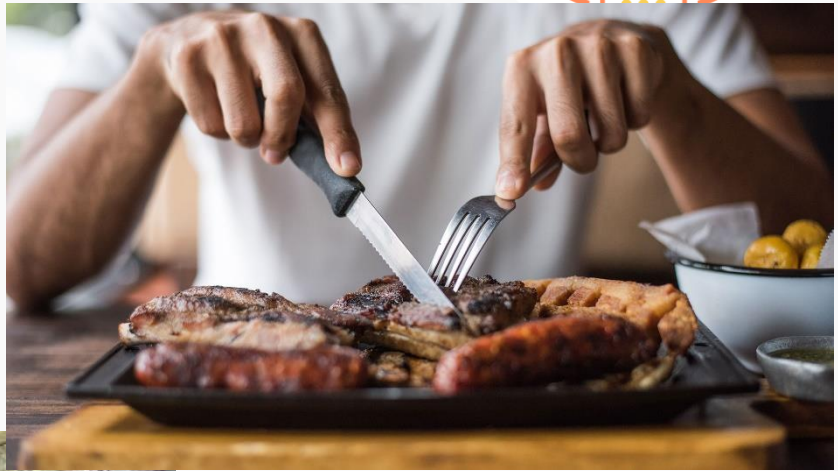


## Factores de marketing

La mayoría de la información que el consumidor recibe sobre la carne y productos cárnicos procede de los anuncios, campañas informativas, etiquetas o marcas.



En conclusión, la carne y los productos cárnicos juegan un papel destacado en la nutrición, siendo una fuente valiosa de proteínas y micronutrientes y no presentan ninguna objeción nutricional para las personas sanas cuando son consumidos dentro de una dieta variada.







**¡GRACIAS!**

