



# Principales beneficios de la carne para nuestra salud

BLOG ([HTTPS://CARNEYSALUD.COM/CATEGORY/BLOG/](https://carneysalud.com/category/blog/))

Un equipo de investigadores, liderados por el Dr. Wenpeng You, de la Universidad de Adelaida (Australia), ha profundizado en el consumo de carne en 175 países, España entre ellos, para determinar la asociación entre éste y la esperanza de vida. El exhaustivo estudio (<https://www.dovepress.com/getfile.php?fileID=78512>) ha determinado que el consumo de carne **se asocia positivamente con la esperanza de vida**. Las razones de este beneficio pueden ser que la carne no solo proporciona energía sino también nutrientes fundamentales para el cuerpo humano. En este post, analizaremos los beneficios que aporta la carne a nuestra salud, con el fin de indagar en todos esos factores que respaldan las conclusiones de esta investigación.

Empezamos por lo más básico: las proteínas. Nuestro organismo las necesita diariamente para **aumentar y conservar la masa muscular, así como para mantener los huesos en condiciones normales**. Las proteínas deben estar presentes en nuestra dieta todos los días, ya que el cuerpo no las almacena del mismo modo que acumula grasas o carbohidratos. Aunque depende de muchos factores, la cantidad diaria recomendada es de 0,8 gramos por kilogramo de peso. Es decir, una persona que pesa 80 kg, debe tomar una media 64 gramos de proteínas diarios. La carne contiene proteínas de alto valor biológico, es decir, que incluyen todos los aminoácidos que el cuerpo no puede generar por sí mismo. El porcentaje de este macronutriente en la carne puede variar según la procedencia (animal) y el corte, pero en general las carnes de cerdo ibérico o de capa blanca, ternera, cordero, pollo, pavo o conejo aportan entre un 20% y un 25% de proteínas.

Otro de los grandes beneficios protagonistas en el consumo de carne se basa en su aporte de vitamina B12. Ya [profundizado en la ingesta de cobalamina anteriormente en el blog de Carne y Salud](https://carneysalud.com/la-importancia-de-la-vitamina-b12-a-traves-de-la-carne-y-los-derivados/) (https://carneysalud.com/la-importancia-de-la-vitamina-b12-a-traves-de-la-carne-y-los-derivados/), aunque



conviene recordar que esta vitamina es fundamental para la **formación de los glóbulos rojos** y, para el correcto funcionamiento de sistemas tan importantes como el **inmunitario**. Una ingesta adecuada de vitamina B12, nos ayudará también a una adecuada actividad del **sistema nervioso** y a **disminuir el cansancio y la fatiga**.

Entre las ventajas que nos aporta la carne, no podemos pasar por alto su incidencia en el **sistema inmunológico**. La aportación de zinc por parte de los productos cárnicos favorece el funcionamiento adecuado del sistema de defensa del cuerpo. El zinc, participa en la división de las células y en el metabolismo normal de los carbohidratos y de los ácidos grasos.

Aunque son innumerables los beneficios que podemos alcanzar con el consumo de carne, en último lugar, queremos dar un espacio a minerales como el fósforo y el hierro. El primero, contribuye al **mantenimiento de huesos y dientes en condiciones normales**, y el segundo, contribuye a la **formación normal de glóbulos rojos y de hemoglobina** y **ayuda a disminuir el cansancio y la fatiga**. Estos minerales los podemos encontrar en numerosos cortes de carne, que por su composición son ricos en fósforo y en hierro.

Todas estas ventajas contribuyen a la inclusión de la carne como pieza fundamental de una dieta equilibrada, que en sus cantidades óptimas aporta un beneficio incomparable a nuestra salud.

## Compartir



---

## Etiquetas

## También te puede interesar



(<https://carneysalud.com/principales-beneficios-de-la-carne-para-nuestra-salud/>)

## **Principales beneficios de la carne para nuestra salud** BLOG (<https://carneysalud.com/principales-beneficios-de-la-carne-para-nuestra-salud/>)

Un equipo de investigadores, liderados por el Dr. Wenpeng You, de la Universidad de Adelaida (Australia), ha profundizado en el consumo de carne en 175 ...



(<https://carneysalud.com/tips-para-cocinar-los-diferentes-tipos-de-carne/>)

## **Tips para cocinar los diferentes tipos de carne** BLOG (<https://carneysalud.com/tips-para-cocinar-los-diferentes-tipos-de-carne/>)

Podemos caer en la rutina de elaborar siempre los mismos tipos de carne por no conocer otras piezas o cortes. Aquí os dejamos algunos trucos ...



(<https://carneysalud.com/recetas-de-la-abuela-con-carne/>)

## **Recetas de la abuela con carne** (<https://carneysalud.com/recetas-de-la-abuela-con-carne/>)

Tenemos la fortuna de contar con la fusión de comida innovadora y tradicional. Y es que, por mucho que inventemos, las recetas de toda la ...



(https://carneysalud.com/congelar-y-descongelar-carne/)

## Cómo congelar y descongelar la carne de forma correcta

(https://carneysalud.com/congelar-y-descongelar-carne/)

Si hay algo que todos podemos hacer es congelar y descongelar la carne. Bien para aprovechar packs familiares de ahorro o por cocinar guisos con ...

**¡Suscríbete a nuestra newsletter y recibirás toda la actualidad sobre nuestro sector!**

EMAIL

Introduzca su dirección de e-mail para suscribirse. Ej.: abc@xyz.com

Acepto las condiciones y recibir sus newsletters.

Puede cancelar su suscripción cuando quiera mediante el enlace de nuestra newsletter.



Usamos Sendinblue como plataforma de marketing. Al hacer clic a continuación para enviar este formulario, consiente que la información proporcionada sea transferida a Sendinblue para su procesamiento de acuerdo con sus **términos de uso** (<https://es.sendinblue.com/legal/termsfuse/>)

**SUSCRIBIRSE**

(htt  
nc:/



<https://carneysalud.com> (htt (htt w.y  
 (htt ps:/ ps:/ out  
 ps:/ /ww /ww ube  
 /twi w.in w.fa .co  
 tter. **Síguenos** m/c  
 co ram pok han  
 m/C .co co nel/  
 arn **Contacta:** UC2  
 eys arn arn HxV  
 info@carneysalud.com (mailto:info@carneysalud.com)  
 alu eys eys WR-  
 d) alu alu zfg4  
 d/) d/) 3Ho

[Nosotros\(/sobre-nosotros/\)](#) [Aviso legal\(/aviso-legal/\)](#) [Política de privacidad\(/politica-de-privacidad/\)](#)  
[Política de cookies\(/politica-de-cookies/\)](#)

© 2021 Carne y Salud - Todos los derechos reservados  
 Diseñado por Innn (<https://inn.es>)