

hacen mucho ejercicio pesado necesitan aún más hierro que otras mujeres . Es más fácil para su cuerpo absorber hierro de alimentos como la carne magra, ave y pescado. Pero hay otras buenas fuentes de hierro como las arvejas, porotos, lentejas, pan (especialmente el pan integral), perejil, verduras asiáticas de hojas, nueces, huevos y fruta seca. Sin embargo, debido a que el cuerpo absorbe el hierro de esos alimentos con menos facilidad, es importante incluir en la comida un alimento rico en vitamina C, como los tomates, perejil, brócoli, pimientos, jugo de naranja o fruta. Eso ayuda a absorber el hierro.

Los números telefónicos indicados son correctos al momento de publicación, pero cambian continuamente. Puede ser necesario verificar los números en la guía telefónica.

The logo for 'multicultural communication' features the word 'multicultural' in a bold, sans-serif font with a starburst graphic above the 'i'. Below it, the word 'communication' is written in a smaller, all-caps, sans-serif font.

Spanish
10 August 1998

¿Cuánta carne necesita usted realmente?

How much meat do your really need?

NSW Multicultural Health Communication Service
website: <http://mhcs.health.nsw.gov.au>
e-mail: mhcs@doh.health.nsw.gov.au
phone: (02) 9382 8111

NSW HEALTH
DEPARTMENT

¿Cuánta carne necesita usted realmente?

How much meat do you really need?

La carne es un buen ejemplo de lo confundente que puede ser la información sobre la alimentación y la salud. Hay avisos en la televisión diciendo cuán importante para la salud es la carne, pero también hay historias en los medios de comunicación donde dicen que comer carne puede ser poco saludable. La verdad es que la carne es buena a condición de que no sea grasosa y se la coma con moderación, junto con una amplia variedad de otros alimentos sanos.

La carne contiene nutrientes entre ellos proteína, hierro, zinc y vitaminas B que son importantes para la salud. Pero aunque las carnes magras son muy bajas en grasa, otras contienen mucha grasa animal que contribuye a las enfermedades cardíacas, gordura y otros problemas de la salud. La forma más sana de comer carne es elegir los cortes de carne más magros y quitarles toda la grasa visible. Aunque la carne magra es más cara, se necesita sólo un poquito, más o menos 100 gramos son suficientes por ración.

¿Qué carnes son altas en grasa? Cuando los trozos de carne tienen un borde de grasa o son "marmoladas", es obvio dónde está la grasa, pero en algunas otras carnes la grasa es menos fácil de ver. Esto incluye algunos tipos más baratos de carne molida, por lo cual es mejor comprar una cantidad menor de una carne molida más cara, pero menos grasosa, o pedirle al carnicero que le muele un trozo de carne magra. Otras carnes grasosas son la carne de salchicha, las salchichas, el salame, devon y tocino.

¿Cómo puedo lograr un equilibrio correcto entre la carne y los demás alimentos? Una razón por la que las dietas

tradicionales son más sanas que la dieta australiana es que incluyen pequeñas cantidades de carne acompañadas de muchas verduras y alimentos de grano/cereales como el arroz, los fideos y el pan. Los australianos, en cambio, ponen a menudo grandes trozos de carne en el plato con una pequeña cantidad de verduras. Para tener buena salud, los alimentos que más debemos comer son los provenientes de plantas, tales como los granos, verduras y frutas que suministran fibra y una gran variedad de otros nutrientes que ayudan a prevenir las enfermedades. Necesitamos comer principalmente esos alimentos y comer carne, ave, pescado, huevos y productos lácteos con moderación. No es necesario comer carne o pescado todo los días, es mejor variar con pescado (la Fundación Nacional del Corazón recomienda dos platos a base de pescado todas las semanas). Otros substitutos de la carne sanos y baratos son las arvejas, porotos (frijoles) y lentejas, el tofu y cantidades moderadas de nueces - éstas son formas de incluir más alimentos de plantas en la dieta.

¿Qué formas de cocinar la carne son bajas en grasa?

Asarla a la parrilla o al horno, o el "stir-frying" son buenos métodos. Ase la carne (sin agregar grasa) sobre una rejilla para que caiga abajo la grasa. Si encuentra que algunos cortes de carne magra son muy secos, escabécheles antes de cocinarlos. Haga cundir pequeñas cantidades de carne magra, preparándolas en estofados, "stir fries" y platos de carne molida, agregando más verduras, granos, papas o fideos.

¿Deben comer más carne las mujeres? Muchas mujeres no ingieren suficiente hierro en su alimentación. Esta deficiencia se manifiesta en problemas como la anemia y la fatiga (aunque hay muchas otras causas de fatiga constante). Las mujeres embarazadas, niñas adolescentes y mujeres que