



## **Bienestar Nutricional**

### **LA CARNE EN LA DIETA**

Según informe elaborado por la Agencia para la Investigación sobre el Cáncer (Agency for Research on Cancer, IARC), se ha asociado el consumo de carne procesada (sazonada, curada, fermentada, ahumada, etc. como, por ejemplo, salchichas, embutidos, entre otros) y carne roja con el riesgo de cáncer de colon y estómago respectivamente. El estudio no tiene en cuenta otros factores como las formas de preparación, el aceite o condimentos para cocinar la carne. En el caso de carne roja se considera consumo cuando diariamente se ingieren cantidades superiores a 100g y tan solo 50g en carnes procesadas.

#### **¿Cómo debemos alimentar a los más pequeños?**

Deberemos proporcionarles una dieta basada en el consumo de alimentos como:

- Cereales o alimentos basados en cereales.
- Frutas, verduras y hortalizas.
- Leche y otros derivados lácteos.
- Carne magra.
- Pescado. Huevo.
- Legumbres.

Las carnes rojas y procesadas contienen proteínas, hierro, pero también grasa. El pescado y los huevos son fuente de proteínas de alto valor biológico, y también de fósforo, hierro y vitaminas del grupo B. Se aconseja que los más pequeños tomen sobre todo carnes blancas, por su menor contenido en grasas. No es necesario que todos los días el menú de los niños contenga carne, pues puede alternarse con los otros alimentos proteicos como pescado y huevos.