10 Mitos y verdades de la carne roja

El consumo de carne roja está en la mesa de debate. Entre sus detractores se encuentran los veganos y algunos nutricionistas y entre sus acérrimos defensores, los chefs y otra facción de los nutricionistas y sanitarios que aconsejan no eliminar la carne de la dieta porque aporta innumerables beneficios y está en riesgo la salud. Desde Bodega de los Secretos, nos dan diez claves para consumir este delicioso plato que es un pilar en la historia de la gastronomía. www.bodegadelossecretos.com

Entrecote del Pirineo braseado con sus patatas aliñadas 22€

,

1. **El término carnes rojas:** se refiere al color rojizo que poseen las carnes crudas de mamíferos por la mioglobina, la cual es una proteína que transporta oxígeno al músculo.
2. **Tipos**: entre estas carnes, la de vacunos es la más común pero el venado, los pichones o incluso el pato o el ganso son considerados, también, carne roja.
3. **Propiedades:** las carnes contienen proteínas y son fuente importante de hierro, no solo por la cantidad sino por la calidad. Además, tienen un gran contenido de vitaminas del complejo B que ayudan al funcionamiento adecuado del sistema nervioso.
4. **Anti-oxidantes:** La carne roja posee ácido linoleico que ayuda a acelerar la recuperación de los tejidos tras ejercicios intensos y tiene funciones anti-oxidantes.

5. **Embarazo e infancia:** las carnes son importantes en las gestantes (el hierro y complejo B son esenciales contra la anemia y aseguran el desarrollo del bebé) y en niños menores de 8 años (su intestino no digiere bien otras fuentes de proteínas).
6. **Consumo adecuado:** ambos especialistas recomiendan que el consumo en adultos sea de 1 a 2 veces por semana, y en los niños, de 2 a 3 veces, para asegurar una adecuada ingesta de hierro.
7. **Precaución:** estas carnes también contienen grasas saturadas y el exceso de éstas en la dieta podría causar deterioro de la salud cardiovascular, aumento de colesterol y el riesgo de infartos.
8. **En sustitución:** se tiende a consumir mayor cantidad de carne de pollo o pavo, en muchas ocasiones procesada, que contiene mayor cantidad de grasa, aditivos y sal y presenta una relación directa con el aumento de ciertos tipos de cáncer.
9. **Preparación:** lo ideal es hacer la carne a la plancha o a la parrilla, ya que no requieren el agregado de gran cantidad de materia grasa que puede sumar calorías. Hay que limitar las frituras porque, además de añadir grasas a las carnes, favorecen la pérdida de vitaminas liposolubles.
10. **Consumo moderado:** los problemas de peso y salud en occidente casi siempre se deben a la poca práctica de ejercicio físico, el consumo de tabaco y alcohol y a someterse a intensas jornadas de trabajo. Por eso, recomendamos una diversificada dieta, aumentar el consumo de frutas y verduras y no descartar ningún alimento indispensable.

Acerca de Bodega de los Secretos

Bodega de los secretos es un restaurante del centro de Madrid ubicado en unas bodegas rehabilitadas del s. XVII. En él la cocina es de vanguardia mediterránea y llama la atención su espacio, que hace sentir al comensal en un oasis en pleno centro de la ciudad. Sus paredes están repletas de hornacinas, cúpulas, arcos y pechinas ornamentadas.

Su oferta gastronómica la componen entrantes de todo tipo, una exquisita selección de carnes, pescados y arroces y una deliciosa carta de postres para terminar cualquier comida o velada de la mejor de las maneras.

Calle de San Blas, 4, 28014 Madrid
914 29 03 96

Síguenos en:

/bodegadelossecretos

@bodegadelossecretos