**TRAINING FICHE TEMPLATE**

| **Module** | Módulo 2. Unidad 5 |
| --- | --- |
| **Title** | Carne roja y dulces |
| **Keywords** | Carne, carne roja, ternera, cordero, caza, embutidos, fiambres, azúcar, dulces, refrescos, bollería, mermelada |
| **Topic/Area** | |  | 1: General issues on healthy and low-impact food | | --- | --- | | x | 2:  Typical local products and varieties (basic and advanced) | |  | 3: Traditional food preservation/conservation techniques | |  | 4: Food elaboration/consumption techniques / according to Food Pyramid | |  | 5: Traditional, local and heritage related recipes | |
| **Level** | BASIC |
| **Description/Contents**  **(2000 characters max.)** | **CARNE Y DULCES**  La cúspide de la pirámide alimentaria está formada por todos aquellos alimentos cuyo consumo debe ser opcional, ocasional y moderado. Por ejemplo, la carne roja y los embutidos, los azúcares, los dulces y las bebidas azucaradas. Una gran variedad de alimentos de distinta naturaleza, pero que tienen en común su alta densidad energética y su alto contenido en sal, azúcares añadidos, así como en grasas saturadas o ácidos grasos trans (AGT), un tipo de ácido graso cuya ingesta excesiva puede ser perjudicial para la salud.  La **carne roja** se llama así porque contiene más mioglobina que la carne blanca. Este grupo incluye la carne de vacuno, de buey, de caballo, algunas partes del cerdo y la carne de caza. Es un tipo de carne más rica en hierro, purinas y grasas que la carne blanca. Aunque gracias a esta composición la carne roja es más sabrosa que las variedades de carne blanca, su consumo debe limitarse para evitar una ingesta excesiva de grasas animales saturadas, por lo que se recomienda consumir un máximo de 2 raciones a la semana.  La **carne procesada** es aquella que ha sido transformada mediante salazón, curado, fermentación, ahumado u otros procesos para mejorar su sabor o conservación. Además de varios tipos de carne roja, la carne procesada también puede contener carne de ave, despojos o subproductos cárnicos como la sangre. Algunos ejemplos son: salchichas, salchichones, jamón, carne en conserva, cecina, patés, así como carne en conserva y preparados de carne y salsas.  **Dulces**: Los pasteles, la bollería, la pastelería industrial, los dulces, la confitería, los helados, las mermeladas, la miel, suelen aportar una gran cantidad de azúcares de rápida absorción y a veces también grasas que se consideran poco saludables. Por ello, su consumo debe ser ocasional y esporádico, de vez en cuando como parte de una dieta equilibrada, estableciendo un límite máximo de dos raciones a la semana. Los dulces suelen estar elaborados con harina refinada, azúcares, huevos, mantequilla o manteca, chocolate, leche, productos lácteos, etc., por lo que aportan muchas calorías.  Aunque la miel pertenecería a este grupo, así como la repostería tradicional mediterránea, muy variada y muy buena, su consumo es algo más recomendable. En la repostería casera se utilizan productos frescos, aditivos naturales, aceite o mantequilla, y frecuentemente se incorporan frutos secos, semillas y especias, por lo que son más saludables que los dulces industriales, aunque deben consumirse en pequeñas cantidades, reservadas para ocasiones especiales. |
| **Benefits/Advantages**  **(1000 characters max.)** | La carne roja aporta muchos nutrientes, si se consume correctamente:  - Vitamina B12, que ayuda a metabolizar las proteínas, a formar glóbulos rojos y a dar mantenimiento al sistema nervioso central.  - Zinc, que protege contra el daño oxidativo, ayuda a sanar la piel y a crear hemoglobina.  - Hierro, elemento importante para mantener un adecuado transporte de oxígeno en sangre.  El jamón serrano es, sin duda, el derivado cárnico por excelencia de la gastronomía española, siendo España el mayor productor mundial. Es una carne procesada y curada, fuente de proteínas con un alto contenido en sal, por lo que se recomienda su consumo ocasional. Es variable en grasa (del 9 % al 22 %), además de ser fuente de tiamina (vitamina B1), riboflavina (vitamina B2), vitamina B12, vitamina B6, fósforo y zinc. Aunque todas las variedades de jamón curado aportan beneficios similares, el jamón serrano ibérico es especialmente recomendable y sabroso.  Para un consumo moderado de carne roja, es preferible utilizarla como parte de guisos y recetas que incluyan verduras, legumbres y cereales; las carnes procesadas deben consumirse en pequeñas cantidades o como parte de bocadillos o sándwiches.  La mayoría de los dulces están elaborados con azúcares de rápida absorción, como la sacarosa, la glucosa, la fructosa y la miel, que se caracterizan por aportar energía y aumentar la palatabilidad de los alimentos y bebidas. El azúcar proporciona energía y es clave para reponer los depósitos de glucógeno (el combustible del cuerpo) pero es necesaria una dosis controlada evitando el consumo excesivo de azúcares refinados, ya que este nutriente puede obtenerse de las frutas frescas, los frutos secos como los dátiles, las pasas, los albaricoques secos, las ciruelas pasas y los zumos naturales, que son opciones más saludables. |
| **Representative Products** | Productos cárnicos rojos y curados más representativos del sur de Europa:  Italia:  - Lardo di Colonnata tocino blanco, procedente del lomo del cerdo, recubierto de ajo, pimienta, clavo, perejil, salvia, romero.  - Bresaola muy similar a las cecinas españolas, elaborada con la carne de las patas traseras de terneros y vacas.  - Culatello elaborado con carne del propio jamón, aromatizado con pimienta, ajo y vino blanco.  Grecia:  - Louza (Λούζα) lomo de cerdo salado en vinagre, pimienta, canela y a veces pimienta y clavo o hinojo.  Portugal:  - Jamón Ibérico DOP Barrancos, considerado el mejor jamón producido en Portugal.  Jamón ibérico de Andalucía:  - Jamón de Jabugo: Sierra de Aracena (norte de Huelva)  - Jamón de los Pedroches: En el norte de la provincia de Córdoba.  - La cecina es un tipo de carne seca de origen español, similar al jamón, pero elaborada mediante la curación de carne de vacuno, caballo u otros animales.  Los dulces tradicionales del sur de Europa se elaboran con frutos secos, miel, azúcar, frutas, huevos, licores, leche, etc.  En Grecia, los más importantes son:  - Baclavá. Elaborado con hojaldre, miel, nueces y almendras.  - Kataifi. Son empanadillas de cabello de ángel con un relleno de almendras, avellanas u otros frutos secos.  En Italia:  - Tiramisú. Bizcocho o galleta empapada en café, queso mascarpone, cacao, huevos batidos, azúcar y un toque final de ron o amaretto.  - Panna cotta. A base de nata o crema de leche a la que se añade azúcar y gelatina para que cuaje.  - Gelato, un helado denso y cremoso con sabores de avellana, almendra, fresa, etc.  En Portugal:  - Pasteis de Belém o pasteles de nata.  - Travesseiros de Sintra con hojaldre, huevo, azúcar, almendras y mantequilla  - Pão de ló, es un bizcocho con una masa más bien esponjosa.  Los dulces tradicionales de Andalucía se caracterizan por una clara influencia árabe, que se manifiesta en el uso de almendras y miel. Destacamos la Torta Real de Motril, los tocinos de cielo de Guadix, las torrijas de Semana Santa o los piononos de Santa Fe. Mención especial merecen los reconocidos productos con IGP (Indicación Geográfica Protegida) o ETG (Especialidad Tradicional Garantizada), como los Mantecados y polvorones de Estepa, las tortas de aceite de Castilleja de la Cuesta o los alfajores de Medina Sidonia, en la provincia de Cádiz. |
| **Risks management** | Un consumo elevado de dulces favorece el sobrepeso y las caries dentales.  Reducir el consumo de carne roja a un máximo de dos o tres veces por semana y aumentar la ingesta de verduras puede ayudar a prevenir algunos tipos de cáncer.  El sobrepeso y la obesidad pueden provocar ciertas enfermedades como la hipertensión, los accidentes cerebrovasculares, el cáncer y la diabetes, por lo que es necesario evitar los productos altamente procesados con alto contenido en grasa y azúcar.  El impacto medioambiental de los alimentos de este grupo se materializa en las granjas donde se crían los animales y en las industrias que producen dulces. |
| **Language** | Español |
| **Country** | España |
| **Providing Partner** | UA |
| **Further references** | <https://www.businessinsider.es/como-comer-carnes-rojas-forma-saludable-cirujano-cardiaco-905463>  <https://www.jamonprive.com/todo-sobre-el-jamon-serrano-e-iberico>  <https://www.diariosur.es/planes/dulces-tradicionales-malaguenos-20171019130036-nt.html> |