

CARNE DE CABRA

Una elección saludable



PRAIRIE VIEW
A&M UNIVERSITY
COLLEGE OF AGRICULTURE
AND HUMAN SCIENCES

Cooperative Extension Program

¿Come carne? Si es así, considere agregar carne de cabra a su dieta. La carne de cabra es una buena alternativa a las carnes tradicionales. Es una carne más magra y nutritiva y ha sido un alimento básico en la dieta de muchas culturas en todo el mundo. Las cabras han sido una fuente de carne desde los inicios de la civilización. En los Estados Unidos, las cabras se crían sin hormonas para su carne y leche. La carne de cabra se inspecciona de acuerdo con la US Federal Meat inspection Act [Ley Federal de Inspección de Carne de los Estados Unidos] de 1906.



Opción saludable

La carne de cabra es una alternativa más saludable a otras carnes rojas como la carne de res, de cordero y de cerdo. Es naturalmente magra, muy nutritiva y tiene numerosos beneficios para la salud. La carne tiene menos grasas, menos grasas saturadas, más hierro y aproximadamente la misma cantidad de proteínas en comparación con la carne de res, cerdo, cordero o pollo.



FUENTE IMG: CuredMeats.blogspot.com

Colesterol

La carne de cabra también tiene niveles más bajos de colesterol en comparación con otras carnes. El colesterol bajo y el bajo contenido de grasas saturadas en la dieta podrían ayudar a disminuir el riesgo de desarrollar enfermedades del corazón.

Proteínas

La cabra es una buena fuente de proteína magra de alta calidad. La proteína en la carne de cabra proporciona todos los aminoácidos esenciales necesarios para la salud y el desarrollo de nuestro cuerpo. La proteína es necesaria para el crecimiento y para la formación de huesos, músculos, piel y sangre. Nuestro cuerpo también utiliza proteínas para reparar los tejidos dañados. Incluir suficientes proteínas en nuestras comidas diarias podría ayudar a evitar el aumento de peso y, en algunos casos, la diabetes.

Grasas

El contenido total de grasa de la carne de cabra es más bajo que el de otras carnes rojas; por tanto, aporta menos calorías. Incluir carne de cabra en la dieta podría reducir el riesgo de obesidad. La American Heart Association [Asociación Estadounidense del Corazón] recomienda limitar la cantidad de grasas saturadas en la dieta y reemplazarlas con grasas no saturadas. La carne de cabra tiene bajo contenido de grasas saturadas y tiene mayor cantidad de grasas no saturadas recomendadas.

Minerales

La carne de cabra proporciona los minerales necesarios para el crecimiento y la buena salud del cuerpo.

Hierro

La carne de cabra es rica en hierro, un nutriente necesario en nuestra dieta. El hierro es importante porque el cuerpo lo necesita para producir la proteína llamada hemoglobina en la sangre. Sin hemoglobina, los glóbulos rojos no pueden transportar oxígeno desde los pulmones al resto del cuerpo. La deficiencia de hierro es la deficiencia de nutrientes más común en los Estados Unidos. Durante el embarazo, muchas mujeres desarrollan anemia por deficiencia de hierro como resultado de no comer suficientes alimentos ricos en hierro.



FUENTE IMG: Health Fitness Revolution [Revolución de la Salud Física]



FUENTE IMG: Food, Pleasure, and Health [Comida, Placer y Salud]

Sodio

La carne de cabra es naturalmente baja en sodio. El bajo contenido de sodio ayuda a regular la presión arterial.

Potasio

La carne de cabra tiene alto contenido de potasio. El alto contenido de potasio ayuda a estabilizar y regular los latidos del corazón.

Otros minerales presentes en la carne de cabra pero a niveles bajos son el **calcio**, **fósforo** y **magnesio**.

Referencias:

- Anaeto, M., Adeyeye, J. A., Chioma, G. O., Olarinmoye, A. O., & Tayo, G. O. (2010). Productos de cabra: Meeting the challenges of human health and nutrition [Afrontar los retos de la salud humana y la nutrición]. *Agric. Biol. [Biología agrícola] JN Am.*, 1(6), 1231-1236.
- Webb, E. C., Casey, N. H., & Simela, L. (2005). Calidad de la carne de cabra. *Small ruminant research*, 60,(1), 153-166 [Investigación de pequeños rumiantes, 60].
- Devendra, C. (1988). Valor nutricional de la carne de cabra. En *la producción de carne de cabra en Asia: actas de un taller celebrado en Tando Jam, Pakistán, del 13 al 18 de marzo de 1988*. IDRC, Ottawa, ON, CA.
- Bhattarai, D. (2015). Pakku de cabra al estilo nepalí. *Food, Pleasure, and Health [Comida, placer y salud]* Obtenido de www.foodpleasureandhealth.com/blog/2015/10/nepali-style-goat-pakku.html
- Molinari, J. (2010). Salame di capra - salame de cabra. *Cured Meats The Art and the Craft [Carnes curadas el arte y la artesanía]* Obtenido de <http://curedmeats.blogspot.com/2010/12/salame-di-capra-goat-salame.html>
- Becic, S (2017). Los 10 mejores alimentos para comer durante el embarazo. *Health Fitness Revolution. [Revolución de la Salud Física]* Obtenido de <http://www.healthfitnessrevolution.com/top-10-foods-to-eat-during-pregnancy/>
https://www.fsis.usda.gov/wps/portal/fsis/topics/food-safety-education/get-answers/food-safety-fact-sheets/meat-preparation/goat-from-farm-to-table/ct_index



United States Department of Agriculture
National Institute of Food and Agriculture

Este trabajo cuenta con el apoyo del Instituto Nacional de Alimentos y Agricultura del USDA, Fórmula de ampliación 1890/proyectos del Programa de Fórmula de Investigación Evans-Allen 1890 en la Sección 1444 y la Sección 1445.

HOJA DE DATOS PRODUCIDA POR
PROGRAMA DE EXTENSIÓN COOPERATIVA
AGRICULTURA Y RECURSOS NATURALES
Por Sharon McWhinney, PhD., RD., Profesora

Revisado por: Dra. Jennifer Garza, Especialista del Programa

Junio de 2018