



# **Consumo de carne roja en la dieta de los habitantes del Estado de México.**

**UEA**

Complejidad e interdisciplina

**Profesores:**

Dr. Rubén Gutiérrez Garza

Dr. Genaro de la Lama

Dr. Juan Lopez Saucedo

**Trimestre 20-O**

**Integrantes de equipo :Equipo 4**

Noemi Andrea Flores Martínez

Jennyfer Amairan Monroy Villanueva

Estefanía Paulino Martínez



### **¿Cuál es la idea central de mi historia?**

Identificar las principales consecuencias provenientes del consumo excesivo de carnes rojas en la salud de la población en el Estado de México.

### **¿De qué trata mi historia? (Premisa)**

El consumo de carne roja es procesada en la dieta de los habitantes del Estado de México. Los efectos del consumo excesivo de carnes rojas pueden desarrollarse desde la perspectiva del bienestar de salud con su énfasis en las consecuencias que pueden llegar a tener las personas .

Para determinar el consumo de carne y sus daños, se recopilara información de individuos que consumieron carne, las enfermedades que les causaron y como es que a causa de esto han tenido problemas para reincorporarse en su campo laboral.

### **¿Sobre qué o de quién se trata? (Tema-Protagonista)**

Sobre el consumo de carnes rojas

### **¿Quién o qué se está enfrentando al Tema-problemática-Protagonista? (Antagonista)**

La población en el Estado de México.

### **¿Cuál es la pregunta de mi audiovisual?**

¿Cuáles son las consecuencias negativas en la salud de las personas por el consumo excesivo de carne roja en los habitantes del Estado de México?

### **¿De quién es el punto de vista de la historia?**

Esta investigación está dirigida a la población del estado de México así que al final ellos serán los críticos de este audiovisual sobre el exceso de carnes rojas en la dieta del día a día .

### **¿Qué pasa en mi historia? (Trama)**

Los beneficios que se obtendrán en el trabajo es poder explicar y analizar las amenazas que se obtiene en el ser humano por consumir altas cantidades de



carnes rojas ,además de que los consumidores sean conscientes de lo que puede pasar por el exceso de este producto.

Es importante conocer cuales son las consecuencias que provoca el consumir muchas carnes rojas y como es que este tipo de alimentos son perjudiciales para la vida del ser humano sin embargo es fundamental brindar propuestas que ayuden a mejorar la calidad de vida de la persona.

### **¿Cómo haremos que suceda? (Estructura)**

Se realizará un video en donde explique las enfermedades que causan el consumo excesivo de carnes rojas hacia los habitantes del estado de México .

**¿Cómo puedo transmitir mi tema en imágenes? Propuesta visual. Incluir máximo 10 imágenes.**



**5 riesgos que  
corres cuando  
comes CARNE  
y nadie te lo dice**

**Vinculación de la carne procesada y la carne roja con el cáncer**

- \* Comer 50 g. de carne procesada aumenta el riesgo de contraer cáncer en un 18%.
- \* OMS estima que a nivel global, 34.000 muertes por cáncer al año podrían ser atribuidas a dietas ricas en carnes procesadas.
- \* En el mundo, se estima que 50.000 muertes por cáncer al año estarían asociadas al consumo de carnes rojas.





ENFERMEDADES POR EXCESO DE PROTEÍNAS



**INFOGRAFÍA**

Ventajas y desventajas

**CARNE ROJA**

de consumir

La carne roja de origen animal es un alimento que causa polémica porque suele relacionarse con enfermedades como obesidad, problemas del corazón, colesterol elevado y hasta ciertos tipos de cáncer.

<b>VENTAJAS</b>	<b>DESVENTAJAS</b>
<p><b>vitamina B12</b></p> <p>La vitamina B12 se encuentra en abundancia en cualquier producto de origen animal, sobre todo carnes y pescados además de huevos y leche.</p> <p><b>Proteínas</b></p> <p>La carne roja es una fuente de proteínas de alta calidad, materia prima necesaria para el crecimiento y la regeneración de los tejidos del cuerpo.</p> <p>calcio</p> <p>potasio</p> <p>zinc</p> <p><b>Buen rendimiento</b></p> <p>La carne es un alimento rico en hierro, proteínas, calcio y potasio, además aporta magnesio, zinc, selenio, cobre y fósforo, todos son elementos que nuestro cuerpo necesita para su buen rendimiento.</p> <p><b>¡CUIDADO!</b></p> <p>La carne en general, y particularmente las vísceras, contienen purinas, que nuestro metabolismo convierte en ácido úrico, que en exceso puede provocar la aparición de la gota o de enfermedades renales.</p>	<p><b>Tumores</b></p> <p>Cuando se cuece este alimento o dora directamente al fuego vivo (al carbón o a la leña), se forman compuestos cancerígenos que generan tumores en estómago, intestino grueso y delgado.</p> <p><b>Desnutrición</b></p> <p>No comer carne roja podría representar una pérdida de proteína y hierro que podrían causar (en casos extremos) problemas de salud como desnutrición, anemia y debilitar el sistema inmunológico.</p> <p>colesterol</p> <p>obesidad</p> <p><b>Enfermedades cardiovasculares</b></p> <p>El consumo excesivo de carne puede ayudar a desarrollar enfermedades cardiovasculares, obesidad, colesterol, toxicidad general, acidificación de la sangre, deficiencias en el sistema inmunológico o cáncer.</p> <p><b>Principales peligros</b></p> <p>grasas saturadas, acidificación, deficiencia de calcio.</p> <p><b>YANG</b></p> <p>Según la filosofía oriental, la carne es un elemento extremadamente yang que descompensa el equilibrio del organismo favoreciendo la ira, el exceso de actividad, la agresividad, la competitividad y el estrés.</p>

**4 DATOS DE LA CARNE DE RES**

- México ocupa el 6º lugar a nivel mundial en consumo de carne de res.
- Ayuda a recuperar los tejidos.
- Mejora el sistema inmune y acelera el metabolismo.
- Acelera la síntesis de proteínas por su alto contenido en antioxidantes.

**Consejo Mexicano de la Carne**