

# MALQUERIDO

PARA TENER EN CUENTA

Positivo



Precaución

En relación con los cortes de carne vacuna, **su aporte de grasa es relativamente bajo** (5% cada 100 g).

**Es una de las vísceras que tiene menos densidad calórica** (aporta 130 calorías cada 100 g).

**Es un alimento económico y útil**

en las etapas de vida que requieren dietas con alta densidad de nutrientes, como la infancia y la edad avanzada. También se lo recomienda en el embarazo.

Aporta vitaminas del complejo B; la vitamina B12 es una de las más representativas. Es un alimento fuente de vitamina A, que

**protege la piel, las mucosas y la visión.**

**Se destaca por su contenido de proteínas**

de buena calidad, necesarias para la síntesis y formación de las estructuras corporales.

Por su elevado contenido en hierro (9,9 cada mg/100g), su inclusión en la dieta **ayuda a prevenir la aparición de anemia ferropénica.**

**Entre sus minerales se destacan el potasio y el zinc,** que cumplen numerosas funciones en el organismo, entre ellas, en lo muscular y en el crecimiento.

**Es un alimento que está disponible en el mercado a lo largo de todo el año.**

Los filetes de hígado encebollado o el paté son uno de los platos más conocidos; sin embargo, también puede formar parte de otras preparaciones y como rellenos de carne, picadillos o salteados.

**No se aconseja su consumo en personas con un nivel alto de colesterol.**

Para quitarle el sabor fuerte se recomienda, antes de prepararlo, **sumergirlo unos minutos en leche o jugo de limón.**

**Una parte de la población lo rechaza,** debido a su fuerte aroma y sabor, pero eso se puede resolver con una buena preparación.

**Cómo elegirlo**  
Debe estar fresco, pero no congelado, conservar su color entre rojo y marrón y no despedir olor.



**COMPARACIÓN NUTRICIONAL**  
(Hierro cada 100 gramos).

Hígado

9,95 mg

Lentejas

3,86 mg

Carne vacuna (lomo)

2,73 mg

INGESTA RECOMENDADA  
**Puede consumirse una porción una vez por semana en reemplazo de otro tipo de carne.**

Una porción de 100 gramos aporta la dosis de hierro aconsejada por día.