



Aliments d'origen animal.

En el cas d'incloure aliments d'origen animal en la dieta, és molt important conèixer la seva procedència i cria ja que és, en molts casos, determinant per a la composició nutritiva així com per els efectes en l'organisme (parlant només en termes de salut). També és un gran condicionant la manera de cuinar-los.

Els Ous:

100 grams d'ou (en cru) conté: calories 150kcal, carbohidrats 1,12g, greixos 10.6g, proteïnes 12.6g, aigua 75g, vitamina A, vitamina B1 0.66mg, B2 0.5mg, B5 1.4mg, B9, calci 50mg, ferro 1.2mg, magnesi 10mg, fòsfor 172mg, potassi 126mg, zinc 1mg, colina 225mg, colesterol 424mg.

Són més digestius que la carn alhora que aporten proteïnes de millor qualitat i no produeixen àcid úric. Com que el ferro del ou és de difícil absorció, és recomana barrejar-lo amb aliments rics en vitamina C

Es recomanen durant l'embaràs ja que la colina facilita el desenvolupament del sistema nerviós central del embrió i del fetus. Aquest nutrient també enforteix la memòria. També són importants durant l'època de creixement per a la mineralització dels ossos i per la reposició en les convalescències.

No són recomanables en alteracions hepàtiques, de vesícula biliar ni reumatismes.

Són la font més freqüent de salmonel·losis. No s'han de rentar mai fins just abans de consumir-los, perquè permetria l'entrada de gèrmens.

La millor manera de prendre'ls per conservar els nutrients és cuits a temperatura baixa, passats per aigua o escalfats sobre verdures, cereals o llegums.

Les Carns:

La composició nutritiva de les carns depèn molt significativament tant de l'espècie animal, la cria - alimentació i sacrifici, el tall, la conservació i la manera de cuinar-lo. Així doncs les quantitats i percentatges responen a mitges establertes.



En 100 g	K.cal	Proteïnes	Greixos (g)	Sodi (mg)	Calci (mg)	Ferro (mg)	Fósfor (mg)	Potassi (mg)	Vitamina A (UI)	Vitamina B1 (mg)	Vitamina B2 (mg)
Vacuna	323	16	28	-	8	1.6	-	-	43	0.05	0.12
Vacuna magra	200	19	13	70	9	1.8	-	-	20	0.05	0.12
Vedella	175	20	10	70	9	1.9	-	-	20	0.05	0.14
Porc	325	15.5	29	-	8.5	2.3	167	-	-	0.70	0.18
Porc magra	275	17	23	-	10	2.5	190	-	-	0.80	0.19
Cansalada	850	3	85	17	8	-	25	10	-	-	-
Pit de pollastre (sense pell)	110	20	2.5	-	-	-	-	-	-	-	-
Cuixa de pollastre (sense pell)	125	20	3.5	-	-	-	-	-	-	-	-
Gall dindi Cuixa	130	20	4	-	-	-	-	-	-	-	-
Gall dindi pit	115	24	1.1	-	-	-	-	-	-	-	-
Xai	357	14	34	72.5	-	-	-	-	-	-	-
Cabrit magra	165	18	10	95	-	-	-	-	-	-	-



No és aconsellable un consum de carn excessiu (entre dos i tres vegades a la setmana màxim) En excés, els àcids volàtils de la carn i altres restes del metabolisme proteic provoquen acidosis metabòlica amb efectes perjudicials sobre l'equilibri homeostàtic i afavoreix la proliferació de la flora putrefactiva. El consum de carn està directament relacionat amb processos degeneratius i crònics com el càncer, malalties cardiovasculars, disfuncions hepàtiques, ...

En el cas dels embotits, els més saludables són els crus (pernil serrà o llom ibèric). Els cuits o fumats acostumen a ser bastant perjudicials degut al procés d'elaboració (altes temperatures, additius químics, conservants...).

El Peix:

El peix presenta proteïnes complertes, greixos insaturats saludables per el sistema cardiovascular sempre que no es cuini fregit o a temperatures molt elevades. És un aliment de fàcil digestió.

Els més saludables són els peixos d'aigües fredes, de mar i de cycle biològic curt. Preferiblement peix blau.

Un consum excessiu provoca acumulació de residus proteics com l'àcid úric.

Per l'augment de la contaminació de les aigües, s'ha trobat, en alguns peixos, importants continguts tòxics químics com el mercuri.

Crustacis i mol·luscs.

Tenen grans quantitats de col·lagen amb el que necessita d'una intensa activitat digestiva. Alt nivell de substàncies acidificants que alteren la homeòstasis. Són dels aliments amb majors quantitats d'àcid úric i colesterol.

No són aconsellables en cas de insuficiència renal crònica, diabetis, malalties hepàtiques, alcoholisme, gastritis crònica i quan es prenen antiàcids.