



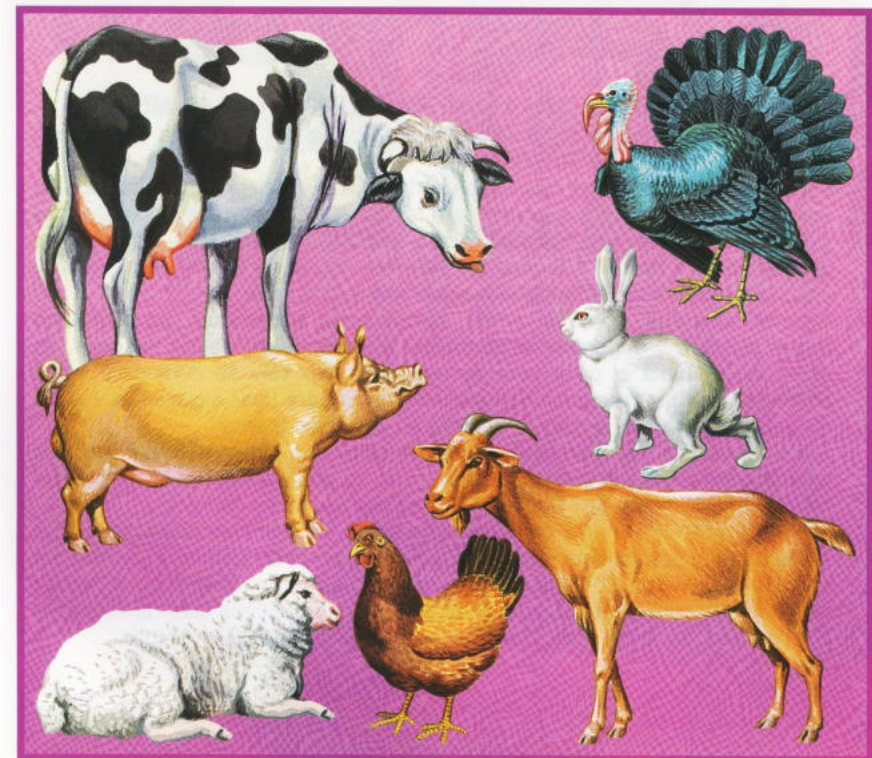
PRODUCCIÓN DE ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL



LA PESCA



DIETA BALANCEADA



ANIMALES DE GRANJA QUE PROPORCIONAN ALIMENTO



PRODUCTOS ALIMENTICIOS DE ORIGEN ANIMAL



## DIETA BALANCEADA

Una dieta balanceada debe incluir alimentos de origen animal y alimentos de origen vegetal, ya que si sólo se consumen los de origen animal, no se proporcionan al organismo humano todos los nutrientes que necesita.

Es indispensable que diariamente se consuman cantidades suficientes de **proteínas** (pueden ser **proteínas animales** o **proteínas vegetales**); **grasas**, **carbohidratos**, **vitaminas (A, B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, B<sub>6</sub>, B<sub>12</sub>, C, D, E y K)**, y **minerales (calcio, fósforo, hierro, zinc, yodo, magnesio, flúor, cobre, potasio, cloro, sodio, manganeso y azufre)**. En la ilustración se muestran algunos alimentos que contienen estos elementos.

**No se debe comer en exceso**, porque se forma demasiada grasa en el cuerpo, y la **obesidad** es causa de múltiples enfermedades graves, como diabetes y males cardiovasculares.

Muchos alimentos de origen animal tienen un **alto contenido de colesterol malo**, que es muy dañino para el organismo. Así que es necesario que se racione su consumo.

Se recomienda tomar suficiente agua todos los días y evitar los alimentos chatarra, ya que éstos también provocan obesidad.

## LA PESCA

Millones de especies de animales viven en las aguas de los mares, ríos, lagos, arroyos y pantanos. Muchos de ellos constituyen parte importante de la alimentación humana, por lo que son pescados o capturados. Aunque aún existe la pesca tradicional, que consiste en apoderarse de los peces por medio de cañas de pescar o de redes que se lanzan desde pequeñas embarcaciones, en las naciones industrializadas, esta actividad se realiza con tecnologías muy avanzadas, ya que pueden detectar los bancos de peces, por medio de satélites o radares. Cuentan, además, con enormes buques muy bien equipados, desde los que lanzan redes capaces de levantar varias toneladas de pescados o mariscos. Dentro de estos barcos hay frigoríficos, para conservar en buen estado a los productos pesqueros. Es frecuente que en el mismo buque estén instaladas fábricas para enlatar o empaquetar los pescados y mariscos. En estos enormes barcos viajan, además de los marineros que forman la tripulación, un gran número de pescadores, así como de obreros, que trabajan en las máquinas empacadoras y enlatadoras.

Para evitar la extinción de alguna especie, hay leyes que establecen qué especies se permiten pescar y en qué sitios se puede hacerlo. Los peces también se crían y esta actividad se llama **piscicultura**.

## PRODUCCIÓN DE ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL

El ser humano domestica a los animales, para aprovechar su carne, leche, huevos, miel, pelo, piel, plumas y otras partes de su cuerpo que, aunque no sean comestibles, le sirven como materia prima en múltiples industrias.

Los animales que se crían son los siguientes:

◆ **Aves**, como guajolotes, gallinas y patos.

◆ **Abejas** (pero la **miel es un alimento de origen vegetal**, porque proviene del néctar de las flores).

◆ **Mamíferos herbívoros**, como vacas, borregos, cabras y conejos. El cerdo es el único animal omnívoro que se domestica para consumo humano. No se crían animales carnívoros, porque son feroces y su carne no es buena.

La cría de aves se denomina **avicultura**; de abejas, **apicultura**; de conejos, **cunicultura**, y de ganado, **ganadería**. El ganado de toros y vacas se llama ganado **vacuno** o **bovino**; el de cabras, ganado **caprino**; el de cerdos, ganado **porcino**, y el de borregos, ganado **ovino**. La crianza de cada tipo de ganado tiene su nombre: de toros y vacas, **bovinocultura**; de cabras, **caprinocultura**; de cerdos, **porcinocultura**, y de borregos, **ovinocultura**. El conjunto de toros y vacas recibe el nombre de **manada**; el de cabras o borregos, **rebaño**, y el de cerdos, **piara**. Las aves de crianza se conocen como **aves de corral**, porque **viven en corrales**. Los corrales de los gallos y gallinas se llaman **galineros**. Los toros y las vacas viven en **establos**, y los cerdos, en **porquerizas**, también llamadas **pocilgas** o **chiqueros**.

## PRODUCTOS ALIMENTICIOS DE ORIGEN ANIMAL

1) **Carnes rojas**: Son las que se obtienen del borrego, la cabra, la vaca, el cerdo y el conejo. Estas carnes son ricas en **proteínas y grasas**.

2) **Carnes blancas**: Se obtienen de aves, como pollo, pato y guajolote. Son ricas en **proteínas y grasas**.

3) **Pescados y mariscos**: Constituyen una rica fuente de **vitaminas A, B y D, fósforo, proteínas y ácidos grasos esenciales**. Los peces y mariscos que consumimos con mayor frecuencia son almeja, atún, bacalao, camarón, charal, guachinango, jaiba, ostión, pulpo, róbalo, salmón y sardina.

4) **Subproductos**: Huevos y leche. El huevo posee gran cantidad de **proteínas** y, además, contiene **hierro, fósforo y vitaminas A, B y D**. La leche de la vaca y la cabra es muy rica en **calcio**.

5) **Subproductos procesados**: aceite, carne seca, caviar, chicharrón, chorizo, crema, harina, jamón de cerdo, jamón de pavo, longaniza, leche pasteurizada, leche en polvo, manteca, mantequilla, mortadela, paté, queso, requesón, salami, salchichas y yogurt.

El contenido nutricional de cada subproducto depende de su origen. Por ejemplo, la crema, el queso y la mantequilla se producen con leche, por lo que contienen calcio; el aceite se elabora con la grasa de diversos animales, así que son ricos en grasas; el jamón y la longaniza se hacen con carne, por lo que poseen muchas proteínas, etc.

6) **Otros subproductos**: Con ciertas partes del cuerpo de los animales también se producen diversos complementos y suplementos alimenticios, que se utilizan para cubrir las deficiencias de vitaminas, minerales o proteínas que pueda tener alguna persona.

Los alimentos de origen animal se ofrecen en el mercado en estado natural, como la carne, o en múltiples formas y en numerosas presentaciones, ya sea en cajas, botellas, frascos, paquetes, etc., como la leche, la crema, el yogurt y los embutidos.

Los carniceros clasifican y cortan la carne de los animales, y entregan al consumidor sus diferentes partes, en forma de filetes, carne molida o en piezas completas, como piernas, muslos, pechugas, etc.

## ANIMALES DE GRANJA QUE PROPORCIONAN ALIMENTO

La cría de animales exige mucho tiempo y esfuerzo. Todos los días deben realizarse las siguientes actividades:

Llevar a pastar a algunos mamíferos herbívoros, especialmente al borrego, la vaca y la cabra; ordeñar a las vacas y las cabras; recoger los huevos de las gallinas ponedoras; limpiar los corrales y establos, y alimentar a los animales que no salen a pastar. Además, los veterinarios deben examinar su salud y vacunarlos contra las enfermedades que podrían contraer.

Algunos animales, como el cerdo, permanecen encerrados, para que no hagan ejercicio y engorden rápidamente. A los borregos se los trasquila, es decir, se les quita el pelo, para aprovecharlo. No sólo se domestica a los animales para que proporcionen alimento, sino para usar algunas partes de su cuerpo y para que ayuden al hombre en sus actividades.

A las vacas se las mantiene constantemente preñadas o criando a sus terneros, para que siempre produzcan leche. Cuando están demasiado viejas para tener más crías, son sacrificadas y se aprovecha su carne.

Actualmente existen numerosas razas de todos los animales domésticos, que se han obtenido mediante diversos cruzamientos, para mejorar al animal, en cuanto a su complexión física; su adaptabilidad a diferentes medios; la calidad de su carne, leche o pelaje; su capacidad para reproducirse más rápidamente y, en el caso de las gallinas, el aumento de su producción de huevos.