

CARNE DE RES DE OREGÓN

La vaca tiene 4 estómagos o compartimientos para ayudarle a digerir lo que come.

¡El uro, el ancestro del ganado vacuno moderno, fue domesticado por primera vez hace más de 10 mil años!



NUTRIENTES QUE SE ENCUENTRAN EN LA CARNE DE RES:

- ~ La carne de res es una importante fuente de zinc, el que se necesita para el desarrollo y el crecimiento normal.
- ~ El cuerpo absorbe el hierro en la carne de forma inmediata. El hierro le ayuda a la sangre a llevar el oxígeno a lo largo del cuerpo.
- ~ La carne es una excelente fuente de proteína. La proteína es un elemento clave para la formación de los huesos, los músculos, la piel y los cartílagos.
- ~ La carne de res es rica en vitamina B12, una vitamina que juega un papel importante en la función cerebral.

En 1493, los españoles fueron los primeros en traer ganado vacuno a Norte América.



El ganado vacuno se cría en todos los 36 condados de Oregón.



En el año 2010, los Estados Unidos y Brasil fueron los principales productores de carne de res en el mundo.



La vaca nos da muchos más productos además de la carne y la leche. ¡Se puede usar casi todo el animal completo!



Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Specialty Crop Block Grant Program del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA según en inglés) y por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del USDA. SNAP ofrece asistencia relacionada con la nutrición para gente con recursos limitados. Este beneficio le puede ayudar a comprar comida nutritiva para una mejor dieta. Para obtener más información, llame a Oregón Safe-Nut al 211. USDA es un proveedor y empleador que ofrece oportunidad igual para todos. ©2018 Oregon State University. El Servicio de Extensión (Extension Service) de Oregon State University ofrece programas educativos, actividades, y materiales sin discriminación basada sobre edad, color, incapacidades, identidad o expresión de identidad sexual, información genética, estado matrimonial, origen nacional, raza, religión, sexo, orientación sexual, o estado de veterano. El Servicio de Extensión de Oregon State University es una institución que ofrece igualdad de oportunidades.