

**PARA DIVULGACIÓN INMEDIATA**

**Contacto:** Holly Foster  
916 925-2333  
holly@calbeef.org  
www.calbeef.org

Arcadio Lainez  
415 626-6200  
arcadio@headquartersadv.com

**CARNE DE RES: EL MULTIVITAMÍNICO NATURAL DE MEJOR SABOR**

*Escoja sus calorías con cuidado*

**SACRAMENTO, CALIFORNIA. (15 de octubre, 2004)** – La carne de res es complemento ideal en una dieta variada basada en el principio de selección de alimentos con gran valor nutricional. Aunque una porción de 3 onzas de carne de res sin grasa proporciona tan sólo 10% de las calorías de una dieta de 2,000 calorías, dicha porción es una excelente fuente de proteína, zinc, vitamina B<sub>12</sub>, selenio y fósforo, y una buena fuente de niacina, vitamina B<sub>6</sub>, hierro y riboflavina.

“Aproximadamente dos terceras partes de la población del país tiene sobrepeso y una tercera parte está clasificada como obesa, de acuerdo con los Centros para el Control de Enfermedades de los Estados Unidos”, dice el Dr. Bert Johnson, profesor de ginecología y obstetricia de la Universidad de Stanford y miembro de California Beef Council. “La obesidad infantil es mayor entre niños de origen hispano en comparación con otros grupos étnicos, y el problema en los Estados Unidos ha seguido aumentando consistentemente durante la última década”.

La mejor manera de mantener un estilo de vida saludable es mediante el consumo de una dieta variada y balanceada, combinada con actividad física diaria. Sin embargo, muchos estadounidenses no consumen las porciones diarias establecidas de productos lácteos, granos, frutas y vegetales, y muchos únicamente consumen el número mínimo recomendado de porciones de carne. El no consumir el número mínimo de porciones recomendadas de varios de los grupos alimenticios puede colocar a los consumidores en riesgo de insuficiencias nutricionales.

La mayoría de los profesionales de la salud están de acuerdo en que los estadounidenses no solo están comiendo en exceso, sino que no están balanceando su consumo de energía con actividad física apropiada. Y lo que es peor aún, a pesar de la cantidad de comida que un estadounidense promedio consume, la gente aún no está obteniendo las sustancias nutritivas que necesita.

## Carne de res: el multivitamínico natural de mejor sabor, Página 2

Al seleccionar sus alimentos, usted debería escoger sus calorías de acuerdo con cuidado. Con frecuencia consumimos comidas llenas de “calorías vacías” o comidas que contienen poco valor nutricional. La carne de res es:

La fuente alimenticia número uno de **proteína, zinc y vitamin B<sub>12</sub>**.

La tercera fuente alimenticia de **vitamina B<sub>6</sub>**.

La tercera fuente alimenticia de **hierro y niacina**.

La carne de res juega un papel importante en la salud en general, incluyendo el control del peso. De hecho, una reseña reciente sobre el papel de las proteínas en el consumo de alimentos y la regulación del peso corporal muestra resultados positivos y consistentes en el sentido de que el consumo de dietas moderadas en proteína ayuda a promover la pérdida de peso.<sup>1</sup>

###

California Beef Council (CBC) fue establecida en 1954 con el fin de servir como sede de promociones, investigación y educación para la industria de la carne de res de California, y es regulada por el Código de Alimentos y Agricultura de California. California Beef Council está compuesta por 42 miembros, los cuales son nombrados por la Secretaría de Agricultura de California. Los miembros fijan prioridades para CBC y representan a todos los segmentos de producción de carne de res dentro de California incluyendo ganado de pradera, ganado lechero, lotes de alimentación, empacadores/procesadores y el público en general. Para más información, visite [www.calbeef.org](http://www.calbeef.org).

Como parte de la Propuesta de Ley de Granjas de 1985, se estableció un Programa Nacional de Revisión de Carne de Res, el cual impone un valor de \$1 por cabeza en la venta de ganado vivo doméstico e importado, además de un valor comparable en carne de res y productos de carne de res importados. Los Estados retienen hasta 50 centavos de cada dólar y le entregan los 50 centavos restantes por cabeza a la Junta de Investigación y Promoción de Carne de Res de Cattlemen, la cual supervisa el programa nacional de revisión. Los ingresos del programa de revisión pueden ser utilizados para fines de promociones, educación y programas de investigación para mejorar la imagen a nivel de mercadotecnia de la carne de res. Los 110 miembros de la CBB son nombrados por y se reportan a la Secretaría de Agricultura. Los miembros de la junta directiva representan a todos los segmentos de la industria de la carne de res incluyendo a los productores e importadores de res, ternera y productos lácteos. Para más información, visite [www.beef.org](http://www.beef.org).

California ocupa el quinto lugar en la nación en la cantidad total de ganado y el octavo lugar en entradas de dinero en efectivo. El ganado y los becerros ocupan el quinto lugar dentro de los principales productos de agricultura del estado, con entradas de \$1.36 billones en 2001 (Fuente: Servicio de Estadísticas de Agricultura Nacional de USDA y el Departamento de Alimentos y Agricultura de California).

<sup>1</sup> Layman DK. Research to practice: The role of protein in weight management and blood glucose control. Presentado en la Conferencia y Exhibición de Alimentos y Nutrición de la Asociación Dietética Americana. 21 de octubre, 2001; St. Louis, Missouri.