



TERNERA MAGRA



¿Qué es la ternera magra?

La ternera magra es carne de vacuno procedente de cortes con bajo contenido en grasa visible. Aporta **proteína de alta calidad**, hierro y otros nutrientes relevantes, siendo una opción habitual en dietas orientadas al rendimiento y al mantenimiento de la masa muscular.

Valor nutricional de la ternera magra (por 100 g)

Nutriente	Cantidad
Energía	130 kcal
Proteínas	21 g
Hidratos de Carbono	0 g
Grasas	4 g
Fibra	0 g

Valores aproximados para ternera magra cocida sin grasa añadida.





Beneficios de la ternera magra

- ✓ **Proteína completa:** aporta todos los aminoácidos esenciales.
- ✓ **Fuente de hierro:** especialmente interesante en personas con mayores necesidades.
- ✓ **Alta saciedad:** ayuda al control del apetito en comidas principales.

¿Para quién es especialmente interesante?

- ✓ Deportistas de **fuerza** y personas en fases de ganancia de masa muscular.
- ✓ Personas con **necesidades elevadas de hierro**.
- ✓ Dietas donde se busca variedad frente a carnes blancas.

Cantidades recomendadas

- a) **Ración habitual:** 120–200 g.
- b) **Frecuencia:** 1–3 veces por semana, alternando con otras fuentes proteicas.

3 ejemplos de platos con ternera magra

- 1) Filete de ternera magra a la plancha con patata y verduras.
- 2) Ternera salteada con arroz blanco y verduras.
- 3) Ensalada templada con ternera magra y aceite de oliva virgen extra.

Conclusión

La ternera magra es una fuente proteica **nutritiva y útil**, especialmente en dietas orientadas al rendimiento. Su valor depende del **corte, la cantidad y la frecuencia**, no del simple hecho de ser carne roja.

