

# CARNE DE RES

## DE OREGÓN

### PARA ESCUELAS

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!