

LA CARNE ARGENTINA ES MAGRA Y PUEDE SER INCORPORADA A CUALQUIER DIETA



Sociedad Argentina de
Pediatría

Por un niño sano
en un mundo mejor

*Este material se desarrolló en base a datos aportados
por la Sociedad Argentina de Pediatría*

www.carneargentina.org.ar

Reconquista 365 2ºA . (C1003ABG) . Ciudad Autónoma de Bs. As. Arg.
Tel./Fax: (54 11) 4328 8152 . e-mail: info@ipcva.com.ar . www.ipcva.com.ar

CARNE  **ARGENTINA**



Sociedad Argentina de
Pediatría

Por un niño sano
en un mundo mejor

LA CARNE ARGENTINA ES MAGRA Y PUEDE SER INCORPORADA A CUALQUIER DIETA



La Argentina produce tradicionalmente su ganado bovino en condiciones extensivas de pastoreo. Esto lleva a la producción de carnes mucho más magras que las provenientes de sistemas intensivos.

Diversos autores han demostrado los menores niveles de grasa intramuscular del animal en pastoreo aún a similares niveles de terminación (1,2,3).

En un trozo de carne tenemos dos tipos de lípidos: los de depósito o disecables y los intramusculares (grasa intramuscular o veteado de la carne). Estos últimos son los realmente importantes desde un punto de vista nutricional.

La dieta del animal, grano o pasto, afecta principalmente la cantidad de lípidos o grasa intramuscular, la composición en ácidos grasos y en forma relativa la cantidad de colesterol.

Los rumiantes hidrogenan los lípidos altamente insaturados de la dieta, ácido linoléico ($\Omega 3$) en el caso de los pastos o ácido linoleico ($\Omega 6$) en el caso de los granos. Si bien el proceso de bioidrogenación es muy eficiente, algo de esos precursores emergen inalterados del rumen y son utilizados por el animal. Ello determina una mayor presencia de ácidos linoléico y metabolitos de $\Omega 3$ en los tejidos del animal sobre pasturas respecto del animal estabulado.

Dada la excesiva relación de ácidos grasos $\Omega 6/\Omega 3$ en la dieta actual y las escasas fuentes disponibles de $\Omega 3$ esta característica de nuestra carne vacuna puede ser importante.

La carne vacuna magra, libre de grasa externa, producida en sistemas extensivos sobre pasturas contribuye mínimamente a la ingesta de grasa total lo que permite que pueda ser incorporada fácilmente a cualquier dieta nutricionalmente balanceada.

Sus niveles de colesterol son similares o aún menores que los presentes en otro tipo de carnes. El aporte de ácidos grasos hipercolesteromiantes se reduce a los ácidos mirístico y palmítico.

1. García, P.T., Castro Almeyra, A. Lipids in argentine beef cuts. Proceedings 38 th International Congress Meat Science & Technology, 1992; 2: 65-68.
 2. García, P.T., Casal, J.J. Lipids in argentine beef. Fleischwirtsch 1993; 73: 755-756.
 3. García, P.T., Casal, J.J., Pensel, N. A., Margarita, C. A. Lipids in lean beef. Proceedings 41st. International Congress Meat Science & Technology, 1995: pp 58-59.
- García, P.T., Pencil, N. A., Margarita, C. A. Intramuscular fat and cholesterol in beef and poultry meats. Proceedings 40 th International Congress Meat Science & Technology, 1994: W-1.05.