

MENOS COLESTEROL Y GRASA QUE LA DE POLLO

García, P., N. Pensel y C. Margaría. 1996. Boletín del Centro de Consignatarios Directos de Hacienda. 7(92):14-15
Grasa Intramuscular y Colesterol en carnes vacuna, de pollo y de pescado.
Instituto Tecnología de Carnes. CICV- INTA Castelar.
www.produccion-animal.com.ar

Volver a: [Carne y subproductos](#)

INTRODUCCIÓN

Debido a la alta incidencia de las enfermedades cardiovasculares, el **contenido de lípidos** de los alimentos es un factor de gran importancia para médicos, nutricionistas y consumidores.

Pero dentro de las carnes, existe una **falta de información local** respecto de la cantidad de grasa y colesterol entre las diversas especies. Además, el **sistema de producción** de cualquier tipo de carne (ovina, porcina, bovina, ave o pescado) afecta profundamente la calidad y cantidad de los lípidos presentes.

Todos los alimentos de origen animal contienen colesterol, y sus valores no difieren mucho en las distintas carnes, pese al concepto equivocado sobre los contenidos reales de las mismas entre ellas y comparadas con otros alimentos. Los lípidos presentes en la parte muscular de las carnes son mucho más insaturados que los presentes en las grasas externas. Más especialmente en las carnes y cortes magros donde el aporte de lípidos insaturados es muy significativo.

El objetivo del presente estudio fue determinar los **niveles de G.I. y colesterol** en cortes bovinos, en pollos y en filets de merluza.

CÓMO SE HIZO EL ENSAYO

Se consideraron 12 cortes bovinos de 50 novillos de la Cabaña Las Lilas, se evaluaron 50 pollos de marcas líderes y 50 filetes de merluza obtenidos en diversas bocas de expendio de Buenos Aires y el Gran Buenos Aires.

Los **cortes vacunos** provinieron de novillos Angus con una media res promedio de 107 kg y con un nivel de grasa corporal Grado 1 de acuerdo a normas de la ex JNC.

La **carne de pollo** provenía de animales de 4 marcas líderes con un peso limpio promedio de pollo seco y sin vísceras de 2,0 +/- 0,21 kg.

Para la **merluza** se tuvo presente únicamente el peso del filet. El peso promedio fue de 122 +/- 40 gr oscilando los pesos entre 41 y 220 gramos.

En todos los casos los trozos seleccionados, libres de grasa externa, se picaron finamente y muestras alícuotas se destinaron al análisis por duplicado de **grasa intramuscular (GI)** y de **colesterol (COL)**. La cantidad de GI se obtuvo por extracción de la carne deshidratada con hexano durante 16 hs y el nivel de colesterol mediante la aplicación de un método enzimático-colorimétrico previa saponificación del extracto de cloroformo.

TABLA N° 1
Grasa Intramuscular
Porcentaje de grasa intramuscular en los distintos tipos de carne (g % g)

TIPO	MEDIA	CV% (coeficiente variación)
Nalga	1,0	30
Pechuga sin piel	1,0	30
Cuadrada	1,1	27
Peceto	1,6	37
Merluza	1,9	68
Colita cuadril	1,9	31
Corazón cuadril	2,2	27
Bife angosto	2,4	29
Bola de lomo	2,6	34
Tapa de cuadril	3,0	20
Marucha	3,6	30
Muslo sin piel	3,6	22
Ojo de bife	3,8	28
Pata sin piel	3,8	31
Lomo	3,8	28
Palomita	4,6	23
Pechuga con piel	9,5	38

GRASA INTRAMUSCULAR

Las cantidades de G.I. por 100 g de carne fresca vacuna en sus distintos cortes, de pollo y de pescado; sus coeficientes de variación pueden verse en la **TABLA N° 1**. Estos resultados indican la importancia dentro de cada tipo de carne de la **ubicación anatómica** de cada corte y los errores a que puede llevar el uso del término genérico "carne de pollo", "carne bovina" o de "pescado".

Los **mayores coeficientes de variación** se presentaron en el caso de los **filet de merluza**, con una alta dispersión encontrada tanto en el peso del filet como en el porcentaje de grasa intramuscular.

Se encontró que los **niveles de lípidos en la piel del pollo**, tanto en el área que cubre la pata y en la pechuga, son muy altos y repercuten en forma importante en los niveles de grasa de cualquier trozo de pollo o preparación que la incluya.

Kyung y Gandemer (1992) encontraron 1,1 - 1,2 % de lípidos totales en pechuga, 4,5-4,6% en patas y 32-36,5% en piel. Estos valores, similares a los obtenidos en el ensayo, indican que solamente el corte palomita supera a la pata y al muslo de pollo en la cantidad de grasa intramuscular.

La cantidad de grasa intramuscular en muchos filets de merluza resultó particularmente alta e indica la necesidad de una evaluación más detallada. La bibliografía da 1,1% de grasa intramuscular para la variedad *Merluccius merluccius* (Zlatanov y Sagredos, 1993). Problemas de tamaño, variedad, etc. deben ser la razón de las diferencias encontradas.

En el caso de los pollos las diferencias en la cantidad de grasa intramuscular se dan entre la pechuga y la pata o muslo sin piel.

COLESTEROL

Las cantidades de colesterol se presentan en la **TABLA N° 2**. Los valores extremos se dan para el filet de merluza y **los más altos** para el muslo de pollo sin piel. En todos los casos los CV % son muy bajos indicando la baja variación en los niveles de colesterol en las distintas carnes comparado con las mayores variaciones detectadas en los porcentajes de grasa intramuscular (**TABLA N° 1**).

Bovenkamp et al. (1981) encontraron en la piel de pollo, valores entre 58-95 mg % de colesterol sugiriendo que la hipótesis de que la piel de pollo es particularmente alta en colesterol puede no ser correcta. Nuestros resultados confirman que la piel no es excesivamente rica en colesterol pero sí en lípidos.

TABLA N° 2
Contenido en colesterol de los distintos tipos de carne (mg % g)

TIPO	MEDIA	CV% (coeficiente variación)
Merluza	39	14
Pechuga sin piel	42	20
Peceto	45	24
Tapa cuadril	46	18
Bola de lomo	48	18
Cuadrada	49	19
Pechuga con piel	50	19
Nalga	51	14
Colita de cuadril	51	20
Ojo de bife	51	9
Bife angosto	52	10
Palomita	53	19
Lomo	54	10
Marucha	56	26
Pata sin piel	64	6
Muslo sin piel	65	13

Volver a: [Carne y subproductos](#)