

COLORACIÓN DE LAS GRASAS: CÓMO ELEGIR CARNE SALUDABLE SIN RESIGNAR SABOR

Ingrid Bain y María Eugenia Iglesias. 2014. EEA INTA Chubut.
www.produccion-animal.com.ar

Volver a: [Carne y subproductos bovinos](#)

INTRODUCCIÓN

Clásico de reuniones familiares y festejos de fin de año, la carne se corona como el plato más elegido en la mesa de los argentinos. A la parrilla, al horno, o acompañada por salsas especiales y guarniciones tradicionales, es sin duda una de las preferencias del paladar nacional, y una de las atracciones principales para los turistas internacionales.

Desde hace varios años existe en la población gran interés y preocupación por el consumo de grasas y su relación con la salud humana. Actualmente, los consumidores prestan especial atención a su exceso en los alimentos, si bien determinada cantidad de grasa influye positivamente en el color, el sabor, la terneza y la jugosidad de la carne, no es deseable en gran proporción.

La Dra. Ingrid Bain, Jefa de Grupo de Ganadería Intensiva de la Estación Experimental Agropecuaria Chubut del INTA, viene realizando ensayos para seguir de cerca la relación que se da entre la alimentación proporcionada a los animales – corderos y terneros- y la conformación, engrasamiento, cantidad y calidad de las grasas, su coloración e influencia sobre características nutricionales de la carne. Esto es: de acuerdo a cómo sea alimentado el animal, se obtendrán carnes con mayor o menor relación de grasa-músculo, determinado color y sabor.

Para determinarlo, Bain señala al comparar distintos sistemas de producción de carne que “por ejemplo, una de las características que presentan las carnes producidas en sistemas de pastoreo, es que en general son más naturales, y dado que el aporte de energía de la pastura puede ser en algunos casos inferior al que le proveen los granos (como el maíz), la carne resulta más magra que aquella procedente de sistemas de encierre a corral, donde el aporte de energía de los granos o alimentos balanceados para depositar grasas es mayor, logrando así un mayor engrasamiento, aunque a veces excesivo. En el caso de animales en pastoreo para lograr estos niveles se debe recurrir a una suplementación o encierre a corral durante un corto período de tiempo”.

De acuerdo al análisis provisto por Bain, se podría reconocer el sistema de producción por el cual se produjo determinada carne, hay tres depósitos principales de grasas presente en las carnes: grasa superior o subcutánea (cinturón de grasa blanca que recorre todo el corte), grasa presente entre las fibras de músculo o intermuscular (vetas blancas más pequeñas entre los músculos de un corte) e intramuscular o de marmoreo o veteadado (pequeños depósitos blancos dentro del músculo); ésta última es la única que no puede ser separada del músculo en el momento del consumo.

Cronológicamente, la grasa animal se deposita primero entre los músculos, luego a nivel subcutáneo y en una etapa final, internamente en el músculo (grasa de marmoreo). Es decir que, “si uno observa muchas vetas blancas en el interior del bife, es porque el animal ya está sobrecargado de grasas”, afirma Bain.

Por lo general, en las carnes producidas bajo sistemas de pastoreo, se observa un menor espesor de grasa alrededor del corte y dentro del músculo. Además en general las carnes suelen ser más oscuras y menos brillantes.

GRASAS: EFECTOS SOBRE COLORACIÓN, TERNEZA Y SABOR

Si bien, hay quienes prefieren adquirir cortes con alta proporción de grasa debido al aspecto y sabor que puedan brindar, “el problema no es tanto si se selecciona en base a la grasa superior (ya que esta puede ser separada fácilmente), sino a la que aparece en el interior de la carne, que son imposibles de eliminar y no son recomendables cuando se presentan en exceso si pensamos en su efecto sobre la salud”, remarcó la investigadora.

Por otra parte, la carne con más grasa “tiene ciertas propiedades que hace que sea más elegida al momento de la compra o durante su consumo. Por un lado, al ser la grasa más clara que el músculo da una sensación de mayor luminosidad o brillo, siendo visualmente más atractiva para el consumidor a la hora de decidir la compra”.

Luego, durante su consumo resulta más tierna, jugosa y sabrosa. Esto es porque la grasa intramuscular, al ser más blanda que el músculo, reduce la fuerza necesaria que deben hacer los dientes para lograr cortar las fibras de la carne, a la vez que lubrica al diente durante este proceso, dando la sensación de mayor terneza. También, la grasa promueve la secreción salival mejorando así la jugosidad, y las reacciones que se producen en la grasa durante el cocinado determinan que se liberen ciertos aromas y sabores en la carne. “El músculo o carne desprovista de grasa no tiene en sí tanto sabor”, resalta Bain

Es por esto que en general se prefiere la carne de animales procedentes de sistemas de encierre a corral, porque al presentar en general mayor contenido de grasa, son más elegidas al momento de la compra y apetecibles en el momento del consumo.

Otra razón por la cual se diferencian estas carnes es que se observa que la carne de animales en pastoreo presentan grasas más amarillas que la carne producida en sistemas de encierre a corral - que presenta grasas blancas - asociando en muchos casos la grasa amarilla con la de animales adultos (“vaca vieja”). Sin embargo esto no es así, ya que la coloración más amarilla es debido a la concentración de beta- carotenos presente en mayor proporción en las pasturas en comparación a los granos o alimento balanceado.

Las grasas de animales en pastoreo son más sanas, ya que además de ser más magras, tienen una mayor proporción de compuestos benéficos sobre la salud, al tener más omega 3, y menos proporción de grasas que aumentan el colesterol y el riesgo de enfermedades cardiovasculares.

Por lo tanto al momento de elegir una “buena carne”, debemos tener en cuenta no sólo la coloración de la carne y de las grasas sino también su cantidad (no excesiva), entendiendo que si bien mejoran el color, sabor y terneza también debemos pensar en los efectos sobre la salud.

Volver a: [Carne y subproductos bovinos](#)