

CARNE DE VACUNOS, PORCINOS, AVES Y CONEJOS, LA DIFERENCIA ES LA CALIDAD DE LAS GRASAS

Ing. Agr. Erica Maggi. 2005. Dirección de Industria Alimentaria, Secretaría de Agricultura, Ganadería, Pesca y Alimentos.
www.produccion-animal.com.ar

Volver a: [Carne y subproductos](#)

INTRODUCCIÓN

Dada la enorme variación entre especies, y el efecto de factores inherentes a los diversos sistemas de producción, la información disponible sobre la composición de las carnes no siempre es la correcta.

En el mundo occidental, el consumo de carne ha disminuido debido a su asociación o interrelación con enfermedades cardiovasculares, fundamentalmente vinculadas con el exceso de colesterol. A menudo basados en prejuicios o preconcepciones, médicos y nutricionistas suelen recomendar la limitación de su ingesta. Por otro lado, y en forma casi complementaria, se ha expandido la moda de la alimentación “vegetariana y saludable”.

Por ello, el análisis del consumo de los distintos grupos de alimentos permite, por un lado, realizar correcciones en la alimentación desequilibrada, haciendo hincapié en la mayor o menor ingesta de algunos alimentos; y por el otro, genera datos suficientes como para rebatir ideas preconcebidas que suelen ser alentadas por desconocimiento o ausencia de información actualizada.

Pese a esto, la mayoría de los argentinos tiene algún grado de conciencia sobre la calidad de su alimentación y elige diariamente la forma de integrar su dieta, que tiene como particularidad destacable el alto consumo de carne vacuna. En Argentina, se consumen por habitante y por año 63 kilogramos de carne vacuna, 21 de carne aviar, 6 de carne porcina, y sólo 0.5 a 0.8 kilos de carne de conejo. Esto difiere por completo de la tendencia mundial, que señala un consumo integrado en un 40% por carne porcina, 31% por carne aviar, 25% de carne vacuna y 1% de carne de conejo.

CARNE, CALIDAD Y ATRIBUTOS

Según la Sociedad Argentina de Nutrición (SAN), el lugar que debería ocupar el grupo “carnes” en la alimentación, es el que propone la Pirámide de la Alimentación Correcta, la cual indica que todos los días tendría que formar parte de nuestra comida una porción de carne de aproximadamente 200 a 250 gramos, variando entre las diferentes opciones dentro del grupo de alimentos.

La calidad de la carne está particularmente definida por dos atributos: su valor nutricional (composición química) y su valor sensorial (características organolépticas). Si bien estos atributos difieren en función de la especie animal considerada y a su sistema de producción, el aporte que realiza el grupo “carnes” a la alimentación humana es relevante ya que es fuente de:

- ◆ Proteínas de alto valor biológico.
- ◆ Minerales como hierro de fácil absorción, zinc, potasio y selenio.
- ◆ Vitaminas del grupo B: B1, B2, B12 y niacina.
- ◆ Lípidos, grasas de tipo saturadas en su mayoría, pero en porcentajes variables según los cortes y el tipo de carne, y que guardan diferencias muy importantes en su composición química o aportan hidratos de carbono o calcio.

Tabla de Composición de las carnes de cerdo, pollo, bovinos, conejos y sus derivados

Alimento	Por 100 gramos de producto comestible								
	Energía	Agua	Proteína	Lípidos	Na	K	Ca	P	Fe
	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg
CERDO									
Cerdo, costilla flaca, cruda	250	60,7	19,9	18,9	99	380	2	233	1,39
Cerdo, costilla, a la parrilla	320	50,0	25,2	24,3	106	359	6	209	1,16
Cerdo, jamón crudo	473	28,9	18,0	44,6	2940	219	11	152	4,02
Cerdo, jamón cocido	211	60,4	20,3	14,4	1900	107	15	143	7,45
Cerdo, panceta	670	14,3	8,3	70,8	1780	17	37	38	1,27
Cerdo, chorizo, fresco, crudo	454	39,8	13,0	44,2					
POLLO									
Pollo, carne-pellejo-menudos, fresco, crudo	88	80,0	16,3	2,5	119	292	2	200	5,04
Pollo, hervido	198	63,0	23,1	11,7	110	363	2	158	1,71
Pollo, asado al horno	162	64,4	28,4	5,4	129	327	12	193	3,34
Pollo, asado a la parrilla	168	63,8	29,8	5,4		333	11	249	1,97
VACUNO									
Asado, fresco, crudo	170	69,5	18,4	10,7					
Bife, a la parrilla	189	63,9	24,6	10,1	97	367	4	238	3,52
Caracú (medula de hueso largo), crudo	785		0,5	87,0					
Cuadril y bife angosto flaco, fresco, crudo	111	74,0	21,0	3,0	47	368	2	234	3,18
En conserva, enlatado	224	59,5	23,7	14,4	895	148	14	145	13,45
Lomo, fresco, crudo	116	69,6	20,0	4,0	79	369	2	188	2,73
Nalga, fresco, crudo	97	75,3	21,2	1,4	63	399	3	186	3,46
Riñón, fresco, crudo	137	74,9	15,0	8,1	245	231	14	262	15,00
Ternera, costilla flaca, a la parilla	139	67,8	27,2	3,4	74	406	4	224	4,09
Ternera, costilla flaca, fresca, cruda	95	76,3	20,0	1,7	88	325	5	201	2,04
Vacío flaco, fresco, crudo	171	66,5	23,8	8,4	70	359	2	213	3,15
Vacío, a la parrilla	258	55,6	25,6	17,3	91	381	3	204	4,12
Vacío, al horno	241	56,1	28,1	14,3	63	339	3	234	4,37
CONEJO									
Angora, carne	109	75,5	19,4						
Neozelandés, carne	120	73,5	19,6		56	321	18	184	2,7

Fuentes: Para la carne de cerdo, pollo y vacuno: "Tablas de Composición de los Alimentos de Argentina", ARGENFOOD, UNLU- Universidad Nacional de Luján. Para la carne de conejo "Tabla de Composición de Alimentos de Uruguay" del Ministerio de Seguridad y Trabajo.

COLESTEROL, EL GRAN FANTASMA

El consumo exagerado de carne puede producir enfermedades derivadas de la excesiva ingesta de proteínas y grasas (obesidad, colesterol, gota, etc.). Y, como se mencionó anteriormente, debido a la alta incidencia de las enfermedades cardiovasculares en la población, el contenido de lípidos de los alimentos es un factor de gran importancia para los consumidores.

Por otra parte, a la marcada falta de información respecto a la cantidad de grasa y colesterol que caracteriza a las carnes provenientes de las diversas especies, se añade el hecho de que el sistema de producción de cualquier tipo de carne –sea ésta bovina, porcina, aviar o de conejo- afecta profundamente la calidad y cantidad de los lípidos presentes. De ahí la importancia de conocer y tener en cuenta la información de la siguiente tabla.

Contenido de grasa, ácidos grasos y colesterol de las distintas carnes

Alimento	Por 100 gramos de producto comestible						
	Lípidos	AGS	AGM	AGP totales	AGPw6	AGPw3	Colesterol
	g	g	g	g	g	g	mg
CERDO							
Bola de lomo	2,5	0,84	1,30	0,19			46
Carré	2,0	0,65	1,03	0,19			42
Cuadrada	3,2	1,12	1,58	0,28			43
Lomo	2,1	0,75	1,03	0,19			44
Nalga	2,0	0,65	1,02	0,19			42
Peceto	4,5	1,58	2,24	0,37			50
POLLO							
Pata sin piel	3,9	1,15	1,36	1,17	1,08	0,10	68
Pechuga sin piel	1,2	0,38	0,38	0,38	0,38	0,04	45
Piel sola	45,7	12,70	17,24	13,08	11,91	1,08	102
VACUNO							
Bife angosto	2,4	1,03	0,96	0,19	0,10	0,04	52
Bola de lomo	2,6	1,07	1,09	0,23	0,16	0,06	48
Cuadril, colita	1,9	0,78	0,8	0,17	0,11	0,05	51
Cuadril, corazón	2,2	0,95	0,88	0,18	0,09	0,03	50
Cuadril, tapa	3,0	1,29	1,20	0,24	0,13	0,04	46
Cuadrada	1,1	0,45	0,46	0,09	0,07	0,03	49
Lomo	3,8	1,63	1,52	0,30	0,16	0,06	54
Marucha	3,6	1,55	1,44	0,29	0,15	0,05	56
Nalga	1,0	0,41	0,42	0,09	0,06	0,03	51
Palomita	4,6	1,98	1,84	0,37	0,20	0,07	53
Peceto	1,6	0,65	0,67	0,14	0,10	0,04	45
CONEJO							
	4,11	1,69	1,4	1,02	0,74	0,25	56

.Fuentes: Para las carnes de cerdo, pollo y vacuno: "Tabla de Contenido de Grasa, ácidos grasos y Colesterol", .ARGENFOOD, UNLu- Universidad Nacional de Luján. Para la carne de conejo: Universidad de Padova (1992).

La composición de ácidos grasos es un factor determinante desde el punto de vista de la relación dieta - salud. Las recomendaciones médicas apuntan a limitar el consumo de grasas saturadas (AGS) y aumentar el de ácidos grasos poliinsaturados (AGP) omega 3 (w-3) y omega 6 (w-6). Los lípidos constituyen uno de los componentes más importantes de la dieta, ya que aportan energía y nutrientes esenciales, incluyendo el ácido linoleico (precursor de los ácidos grasos poliinsaturados de la familia w-6) y el ácido linolénico (precursor de los ácidos grasos de la familia w-3).

Las recomendaciones de la FAO/OMS, sobre el consumo de lípidos en la dieta, consideran que en general no es aconsejable consumir más del 30% de energía a partir de grasas en la misma. La mitad de ese 30% debería provenir de ácidos grasos mono insaturados y el 15% restante repartido estar repartido entre saturados y poliinsaturados. Los niveles de colesterol en la dieta no deberían sobrepasar los 200 miligramos diarios.

CUESTIÓN DE CALIDAD

El colesterol es una sustancia grasa (un lípido) presente en todas las células del cuerpo, puesto que el organismo lo produce naturalmente para formar las membranas celulares y fabricar ciertas hormonas. El organismo obtiene colesterol adicional de los alimentos de origen animal (carne, huevos y productos lácteos). Aunque a menudo se atribuye la elevación del colesterol en sangre al colesterol que contienen los alimentos que se ingieren, el principal causante de ese aumento es la grasa saturada.

La opción de disminuir el consumo de colesterol es debatida por su reducido impacto en el nivel de colesterol sanguíneo del consumidor, ya que éste sintetiza en su propio organismo entre el 70 y el 80% del mismo (el hígado produce más de 1.000 miligramos al día de colesterol) y regula la absorción en función de sus necesidades.

A partir de los cuadros expuestos, se observa que el contenido de colesterol de la carne de distintas especies es similar. Entonces ¿dónde está la diferencia entre las diferentes razas de animales? La diferencia radica en la calidad de las grasas y no en el colesterol.

De una manera general puede decirse que la carne roja posee algo más de grasas saturadas que las carnes blancas, pero tienen mayor poder de saciedad (prolongan más la ausencia de apetito); y que los porcinos y las aves, presentan la peculiaridad de poseer la grasa ubicada principalmente bajo la piel, razón por la cual puede ser retirada con mayor facilidad.

A estos efectos, debería tenerse en cuenta que la ingesta de lípidos no se limita sólo al consumo de las carnes. También se ingieren elevados niveles de grasa y colesterol a través de otros alimentos de alto consumo, como por ejemplo la manteca, el dulce de leche, la mayonesa, los huevos, productos panificados y de pastelería, y otros.

FUENTES CONSULTADAS

Universidad Nacional de Luján - Universidad de Iowa - Universidad de Texas - Universidad de Padova – INTA – IPCVA - APROCABOA.

[Volver a: Carne y subproductos](#)