



Ficha 29:

# Incluí CARNE VACUNA en tu alimentación

Secretaría  
de Agroindustria



Ministerio de Producción y Trabajo  
Presidencia de la Nación



*La carne de vaca es la carne más popular en la mesa de argentinos. Posee gran aceptación por la mayoría del público contribuyendo a incorporar diversos nutrientes, necesarios para nuestro organismo.*

### ¿Qué nutrientes tiene la carne de vaca?



**Proteínas:** al igual que otras carnes, posee **Proteínas de Alto Valor Biológico**. Estas están conformadas por sustancias (aminoácidos) que nuestro cuerpo no puede fabricar y que resultan necesarias para el desarrollo y reparación de células del cuerpo.

**Grasas:** su contenido varía según el corte de carne que se trate. En este sentido, los cortes del medio trasero poseen menos grasa que aquellos provenientes del medio delantero de la vaca. Por ejemplo la bola de lomo, colita de cuadril, cuadril, nalga, tapa de nalga, bola de lomo, paleta, cuadrada, peceto, tortuguita y vacío contienen menos grasa. Recuerde siempre eliminar la grasa visible a fin de consumir la carne de la forma más magra.

**Vitaminas:** aporta vitaminas del complejo B, una de las más importantes es la **vitamina B12** cuya presencia en

alimentos de origen vegetal es casi nula, por lo que la mejor manera de satisfacer las necesidades de esta vitamina es consumir una amplia variedad de productos animales. Esta vitamina es importante para el metabolismo, ayuda a la formación de glóbulos rojos en la sangre y al mantenimiento del sistema nervioso central.

Otro tipo de vitaminas que aporta es la **vitamina A**, la cual se encuentra en la parte grasa de las carnes.

**Minerales:** La carne vacuna resulta ser un alimento fuente de **hierro**. Aporta cantidades significativas de hierro hemínico, que es aquel que está unido a la hemoglobina, y resulta ser de más fácil absorción que el hierro que se encuentra en los vegetales.

### Formas de cocción

Las formas de preparación de carne vacuna varían según el corte que se ha seleccionado para consumo. Existen cortes cármicos que resultan prácticos para elaborar guisos o estofados pero no resultan convenientes a la hora cocinarlos a la pancha. En este sentido, se desarrollarán las diferentes técnicas de preparación que se conocen:

**Plancha:** Consiste en la cocción por conducción directa de la plancha caliente hacia el alimento. Genera una cocción rápida del alimento, el cual logra una tostación en su superficie gracias a la evaporación del agua. Para este tipo de cocción se emplean piezas pequeñas y tiernas de carne.

**Estofados:** Consiste en la cocción del alimento a fuego lento y tapado, para evitar que se evaporen los líquidos (jugos de la carne o líquidos añadidos con anterioridad). Para este tipo de cocción es apropiado utilizar cortes de carnes duras. La carne se cuece en su propio jugo dentro de una cacerola herméticamente cerrada.

**Caldos:** Este tipo de cocción es de larga duración, ya que tiene como fin extraer bien todo el sabor (cocción

por concentración, empezando con agua fría para que los ingredientes dejen su sabor, olor y nutrientes en el agua de cocción). Generalmente se incluyen los huesos, en los caldos de carnes o aves, o las espaldas o cabezas, en los caldos de mariscos o pescados, con el fin exclusivo de sacarles sabor.

**Parrilla:** Consiste en asar el alimento sobre las brasas, en ocasiones sobre las llamas, de algún tipo de madera o carbón.

**Horno:** Cocción de la carne en el horno con sus propios jugos y si se quiere con el agregado de materia grasa. Se pueden cocinar piezas de carne tiernas y pequeñas o bien piezas grandes de carne. Pueden agregarse verduras troceadas (zanahorias, cebolla, puerro, tomate, ajos) y hierbas aromáticas, las cuales se pueden utilizar para luego hacer una salsa.

**Fritura:** Se sumerge la carne en aceite u otra grasa a una temperatura máxima de 180°C, hasta que está totalmente cocinada. La carne a freír debe estar totalmente seca para impedir que salte aceite. La cantidad de piezas no debe ser numerosa, para que la temperatura alcance rápidamente el centro de la pieza.

### Formas de cocción sugeridas según el corte de carne

Teniendo en cuenta las mencionadas formas de cocción, la elección de alguna de ellas está condicionada al tipo de corte cárnico adquirido. Aquellos que proporcionan una carne formada casi únicamente por tejido muscular, son ideales para el asado, la parrilla o la plancha. Por el contrario, la carne rica en tejido conectivo demanda un tratamiento culinario a base de cocción lenta en agua, para que el colágeno se ablande, convierta en gelatina y resulte más placentero su consumo.

En el siguiente cuadro se presentan algunos tipos de corte de carne con algunas formas de cocción sugeridas:

Cortes de carne	Grillar	Horno	Salteado	Guisos	Estofado	Hervido	Fritura	Otros
Aguja				x	x	x		
Arañita	x		x					
Asado	x	x			x	x		
Azotillo					x	x		
Bife Ancho	x	x	x		x			
Bife angosto	x	x	x		x			
Bola de lomo					x		x	
Carnaza de paleta	x			x	x			
Chiquizuela						x		Caldos
Cogote				x				
Colita de cuadril	x	x	x		x		x	
Costillar	x	x	x					
Cuadrada					x		x	
Cuadril	x	x	x		x		x	
Entraña	x	x	x					
Falda	x				x	x		
Garrón					x	x		
Lomo	x	x	x					
Marucha	x	x			x	x		
Matambre	x	x			x	x		
Nalga		x	x		x		x	
Osobuco o Garrón					x	x		
Paleta	x			x	x			
Palomita				x	x	x		
Peceto		x	x	x	x	x	x	
Tapa de Asado	x	x			x	x		
Tapa de Nalga	x	x			x			
Tortuguita					x	x		
Vacío	x	x			x			

Fuente: Elaboración propia en base a consultas en diferentes carnicerías

## Cortes de carne Argentina

<http://www.minagri.gov.ar/new/0-0/programas/dma/ganaderia/cortes/cortes.php>

## Cómo reducir las pérdidas nutritivas

Según el tipo de cocción que se elija, el valor nutritivo de la carne variará.

Durante la aplicación de calor al producto, este pierde peso debido a que disminuye el agua que contenía. La cantidad de agua que se pierde depende del tipo de carne, el tiempo de cocción empleado y la temperatura aplicada. El jugo que se pierde no es solo agua, ya que a temperaturas elevadas se funde grasa y se destruyen estructuras. Además, durante la cocción, las fibras musculares de la carne se contraen obteniendo como resultado una pieza de menor tamaño.

Es importante recordar que la carne posee **vitaminas hidrosolubles del complejo B**, las cuales se encuentran en el componente acuoso de las carnes. Al someterlas a algunos tipos de cocción, estas vitaminas se evaporan en conjunto con el agua. Las mayores pérdidas de nutrientes ocurren durante cocciones como: la plancha y el asado a la parrilla, en las cuales el contenido acuoso de la carne se evapora.

Sin embargo, la cocción de la carne por medio de hervor también genera pérdidas de nutrientes. Esto sucede debido a que los principios nutritivos pasan al agua de cocción, por lo que si el agua utilizada no se consume (como sucede en caldos, guisos y estofados) estos nutrientes se pierden.

Ocurre lo mismo cuando se somete la carne a frituras, en donde la grasa y los principios nutritivos en lugar de pasar al agua de cocción, pasan al aceite de fritura. Sin embargo, si la carne se encuentra rebozada, estas pérdidas son menores porque el rebozo impide en parte la pérdida por exudación de grasas y sustancias solubles.

## Elección de cortes cárnicos

Se debe cerciorar que el establecimiento donde decide realizar la compra cumpla con criterios básicos de higiene y sanidad, que cuente con el equipo necesario para mantener y fraccionar el producto y que mantenga los equipos en condiciones, bajo temperaturas e higiene adecuadas.



Las características a observar en el producto son las siguientes.

- Las medias reses deben presentar el sello de la inspección sanitaria que certifica su buena aptitud para el consumo (requisito impuesto por el Código Alimentario Argentino (CAA). En caso de no cumplirse, se considera a esas reses como de sacrificio clandestino y quien las expendió o exponga se hará pasible de las penalidades correspondientes.
- La carne que se expendió después de 24 horas de haber sido sacrificada la res, debe mantenerse a una temperatura no mayor de 5°C en cámaras frigoríficas.
- El color de la carne debe ser homogéneo y parejo en toda la pieza, sin presentar manchas.
- La consistencia de la carne cruda debe ser firme.
- Los letreros de precios deben estar colocados junto a la pieza, nunca clavados en ella.
- La carne picada se debe triturar en presencia del consumidor. Si está ya picada, debe venderse en el mismo día.
- La carne que ha estado envasada al vacío, al desembalarla puede tener un color marrón poco vistoso debido a la ausencia de oxígeno. El color normal retorna al poco tiempo de mantenerla abierta.

## Conservación de la carne:

### Conservación refrigerada (a una temperatura menor o igual a 5° C)

Alimento	Vida Útil
Carne Cruda	1-2 días
Carne Picada	1 día
Carne cocida	3-4 días

Fuente: Centro de Investigación y Desarrollo en Criotecología de Alimentos (CIDCA)

### Conservación en freezer (a una temperatura menor o igual a -18° C)

Alimento	Vida Útil
Carne cruda	6 meses
Carne picada	3 meses
Carne cocida	2-4 meses

Fuente: Centro de Investigación y Desarrollo en Criotecología de Alimentos (CIDCA)

## Recomendaciones dietéticas

\*Elija cortes magros.

\*Antes de cocinar la carne, retire la grasa externa visible.

\*Controle el uso de cuerpos grasos para su preparación.

\*Realice una cocción completa del producto, evite consumir el alimento si no se encuentra cocido en su centro.

## Bibliografía:

- Código Alimentario Argentino (CAA).
- "Canales de comercialización de carnes vacunas"; Ministerio de Agricultura, Ganadería y Pesca; 2012.
- Calidad organoléptica de la carne vacuna <http://www.ipcva.com.ar/vertex.php?id=100>
- Informe confeccionado en base al documento "Estructura y funcionalidad de mataderos medianos en países en desarrollo" de Frederik Veall; Estudio FAO; Producción y Sanidad ambiental (1997); realizado por Santiago Barzola (Dirección Nacional de Transformación y Comercialización de Productos Pecuarios).
- ¿Qué es la calidad de la carne?; 6ª Jornada El Negocio de la Carne; La Voz del Campo EEA; INTA Manfredi; <http://www.ipcva.com.ar/vertex.php?id=124>
- "Como elaborar un alimento seguro"; Divulgaciones; Centro de Investigación y Desarrollo en Criotecología de Alimentos (CIDCA).
- <http://www.ocu.org/vacuno/>
- <http://www.consumer.es/web/es/alimentacion/guia-alimentos/carnes-huevos-y-derivados/2002/08/06/50279.php>