



Nutrición y educación alimentaria

Ficha N° 5: Carnes

“Diferentes carnes, muchos nutrientes”

“Se entiende por carne a la parte comestible de los músculos de los bovinos, ovinos, porcinos y caprinos declarados aptos para la alimentación humana por la inspección veterinaria oficial antes y después de la faena.” (Art- 247; Capítulo VI- CAA).

Incorporar una amplia variedad y adecuada cantidad de alimentos, es esencial para proteger la salud y prevenir enfermedades. Dentro del grupo de las carnes, se encuentra la carne de vaca, pollo, cerdo y pescado (*), entre otras; las cuales tienen un papel importante en nuestra alimentación por sus aportes nutricionales.

¿Qué nos aportan?

<input checked="" type="checkbox"/>	Proteínas de AVB	Hierro	Vitaminas complejo B	Omega 9	Omega 3	Colesterol	Mejor relación potasio/sodio
Vaca	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>			<input checked="" type="checkbox"/>	
Pollo	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>			<input checked="" type="checkbox"/>	
Cerdo	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Pescado	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	

Proteínas de alto valor biológico: Son proteínas completas, las cuales tienen sustancias nutritivas que nuestro cuerpo no puede fabricar y son necesarias para su buen funcionamiento.

Hierro: Aportan un tipo de hierro que se absorbe más fácilmente que el hierro que se encuentra en los vegetales.

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 cubrir los requerimientos de esta vitamina es consumir una amplia variedad de productos de origen animal. Una de sus funciones en el organismo es ayudar a la formación de glóbulos rojos en la sangre y a mantener un buen funcionamiento del sistema nervioso.

Ácidos grasos saturados y colesterol: Estos se encuentran en la grasa de las carnes. Ambos contribuyen a aumentar el colesterol. Por ello, se recomienda elegir cortes magros de todas las carnes.

Omega 3¹: Son un tipo de grasas que estarían relacionadas con la reducción del colesterol y ayudarían a disminuir el riesgo de padecer enfermedades coronarias, cáncer y artritis.

Omega 9²: Son un tipo de grasas que estarían relacionadas con la reducción del colesterol en el organismo.

Mejor relación potasio/sodio: Aporta una buena cantidad de potasio frente a un mínimo aporte de sodio, y por lo tanto, es recomendable para dietas bajas en sodio.

(*) Cabe señalar, que en esta oportunidad se consideraron éstos tipos de carnes debido a que son los de mayor consumo habitual en Argentina.

¹ Ácidos grasos monoinsaturados.

² Ácidos grasos poliinsaturados.



Nutrición y educación alimentaria

Ficha N° 5: Carnes

“Diferentes carnes, muchos nutrientes”

Tener en cuenta que dentro de los diferentes cortes de carnes, se puede encontrar algunos cuyo contenido de grasas resulta mayor que en otros. Por ejemplo, el muslo de pollo aporta mayor cantidad de grasa que la pechuga; y en el caso de la carne de vaca, la bola de lomo aporta menos grasa que el matambre.

Cada una de las carnes aporta diferentes nutrientes, por lo cual es importante tener un consumo variado, para poder incorporar cada uno de ellos a la dieta.

A MAYOR VARIEDAD DE CONSUMO, MEJOR CALIDAD DE ALIMENTACIÓN.

Calidad: Saber elegir

La elección de cortes cárnicos no solo tiene que responder a gustos o preferencias, sino también a exigencias en relación a la calidad higiénica del producto.



Siempre se debe cerciorar que el lugar donde realice la compra tenga las condiciones higiénico-sanitarias adecuadas, que cuente con el equipo necesario para almacenar y manipular el producto; y que mantenga los equipos a temperaturas e higiene adecuadas.

¿Cómo elijo...

Carne de vaca

- Debe almacenarse a una temperatura no mayor de 5°C en cámaras frigoríficas. Verifíquelo.
- 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 tritular en presencia del consumidor. Si está ya picada, debe venderse en el mismo día.

Carne de pollo

- Debe ser fornida y carnosa.
- La piel se debe encontrar húmeda, intacta y sin manchas marrones, verdosas o violetas.
- Su color puede ser blanco o amarillo pero siempre uniforme, sin presentar zonas manchadas.
- Las puntas de las alas no deben estar oscurecidas, ni presentar ninguna pegajosidad debajo de ellas.
- No debe presentar restos de plumas, ni zonas oscuras o secas.
- Si se adquiere pollo envasado, la bolsa que lo contiene, no debe encontrarse rota ni llena de escarcha.
- Si el pollo está congelado no debe presentar hielo rojizo, ya que es señal de que ha sido descongelado y vuelto a congelar.

Carne de cerdo

- Debe tener un tono rosado-rojizo.
- Su apariencia tiene que ser fresca y firme al tacto.
- No debe tener líquidos o estar pegajosa.
- No debe presentar olores fuertes.

Carne de Pescado

- Su apariencia externa debe ser suave, húmeda y brillante.
- Las escamas y espinas del pescado deberán estar bien adheridas a la piel.
- Las agallas deberán tener un color rojo brillante, sin manchas ni olor desagradable.
- Los ojos del pescado no deberán estar hundidos, sino brillantes y saltones.
- Sus intestinos deberán presentarse fácilmente separables del resto del cuerpo.
- La carne del pescado debe presentar un color rojo suave o blanco fuerte (no amarillento) según la especie que se trate.
- Al tacto, la carne deberá presentarse firme y elástica.

