

## CARNES



En nuestro país, el consumo de carne vacuna en exceso (70 kg/habitante/año) es una característica tradicional de la alimentación. Representa el grupo de alimentos aportadores de proteínas de alta calidad y de la mejor fuente de hierro. Sin embargo, la anemia está presente en la mitad de nuestra embarazadas y el consumo de hierro es insuficiente en el 90% de los niños menores de 2 años. Es decor que el consumo de carne, como dato estadístico, oculta las diferencias de ingesta de los distintos niveles socioeconómicos. Por un lado, una parte de la población se enferma por exceso de proteínas y grasa saturada (obesidad, colesterol, gota) y por otro, un número cada vez mayor de argentinos que se encuentra bajo la línea de pobreza, sufre las consecuencias de la falta de proteínas y de hierro en su alimentación básica. La propuesta es analizar los diferentes tipos de carnes y los alimentos que componen este grupo para poder ajustar su consumo, sin excesos pero sin carencias en la alimentación cotidiana.

## ¿QUÉ SON LAS CARNES?

Bajo esta denominación se incluyen a: la parte muscular de todo animal comestible (vaca, cerdo, aves, pescado, cordero, animales de caza), las vísceras (hígado riñón, etc.) y productos derivados (fiambres y embutidos).

## ¿QUÉ APORTAN A LA ALIMENTACIÓN?

- **Proteínas** de alto valor biológico.
- **Hierro** de fácil absorción.
- **Otros minerales:** zinc, potasio y selenio.
- **Vitaminas del grupo B:** B1, B2, B12 y niacina.
- **Grasas**, de tipo saturadas en su mayoría, pero en porcentajes muy variables según los cortes y el tipo de carne, y con diferencias muy importantes en su composición química.

Este grupo de alimentos no aportan hidratos de carbono, ni fibra, ni calcio.

## ¿CUÁNTAS PROTEÍNAS DEBEMOS CONSUMIR?

El requerimiento de un adulto es de 1 g Prot/kg de peso/ día. Por lo tanto, con solo 160 gramos de carne (32 gramos de proteínas), más las porciones de lácteos, de cereales y el resto de los alimentos, cubrimos perfectamente las necesidades de una alimentación correcta de la mayoría de los adultos.

### EL HIERRO Y LOS ALIMENTOS

Puede estar presente en dos formas:

- **hem:** se encuentra en las carnes y vísceras.
- **no hem:** en los vegetales de hoja verde, las legumbres y el huevo.

La absorción del hierro hem es más eficiente y no es influenciada por otros alimentos de la misma comida.

El *hierro no hem* no solo **se absorbe menos** sino que depende de la presencia de factores **facilitadores** (vitamina C – carnes) e **inhibidores**, como los taninos (té, café, chocolate), fitatos y oxalatos (legumbres – verduras de hoja verde - granos).

## VÍSCERAS

Se pueden clasificar en vísceras rojas: hígado, riñón, estómago de rumiante (mondongo), lengua y corazón; y vísceras blancas: criadillas o testículos, timo (molleja), intestino delgado (chinchulín), recto (tripa gorda) y sesos. El valor nutricional es semejante al de las carnes, con un aporte de **proteínas** similar (20g/100g), aunque con un mayor aporte de **grasas saturadas y colesterol** en las vísceras blancas.

El contenido de **purinas** es más elevado que en las carnes, lo que se debe tener en cuenta cuando existen problemas de ácido úrico.

El contenido de **hierro** es mayor que en las carnes, llegando hasta valores de 9mg/100g en el hígado; y también es elevado el contenido de **vitamina B12 y vitamina A**.

## EMBUTIDOS

Consisten en un picado de carne, generalmente de cerdo, que se introduce en segmentos de tripa animal o en preparados sintéticos, y al que se le agregan otros componentes: grasas animales, harinas, sangre, especias aromáticas que además de otorgar sabor y aroma específicos son poderosos antibacterianos. Se pueden agrupar en dos clases: COCIDOS (salchichas, morcillas), SECOS (salchichón, chorizos) y ESTACIONADOS (salame).

Aunque por su contenido en carne aportan **proteína de alta calidad**, los **elevados niveles de grasa saturada** y de **sodio**, hacen aconsejable limitar su consumo. El aporte de **hierro** es similar al de la carne y de buena biodisponibilidad.

### AVES, CERDOS Y CONEJOS

Los animales de corral incluyen: pollo, gallina, pato, pavo, pavita, ganso, conejo y cerdo. Tienen la particularidad de que la cantidad y la composición de su grasa puede variar sustancialmente con el tipo de alimentación, y que al ubicarse principalmente bajo la piel, se puede retirar fácilmente.

## PESCADOS Y MARISCOS

Engloba todas las especies comestibles de la fauna marina y de agua dulce. El valor nutricional en cuanto a **proteínas** de alta calidad es similar al de la carne pero con **mejor digestibilidad** por su menor contenido de tejido conectivo, y dentro del mismo, menos elastina que colágeno.

El contenido de **grasa** de las distintas especies es muy variable y en función de esta pueden dividirse en pescados magros (menos de 2%): bacalao, brótola, corvina, merluza, lenguado y abadejo; semigrasos (2 a 7%): como la trucha, arenque bonito y el boquerón; y grasos (9 a 12%): salmón, caballa, arenque, atún, anguila y sardina.

A diferencia de la grasa presente en otras carnes y derivados, es de tipo **poliinsaturada de la familia omega 3**, lo que es una necesidad biológica para estos animales, de modo que no se solidifique a la temperatura del fondo del mar, donde viven.

Se ha comprobado el efecto favorable de la introducción de estas grasas en la dieta cotidiana, especialmente para la prevención de aterosclerosis.

El aporte de **calcio** es mínimo en las especies de gran tamaño pero pueden ser una fuente de este mineral los pequeños que se comen con espinas, como sardinas y cornalitos. Contienen cantidades importantes de **cinc, magnesio, selenio** y de **hierro**, aunque algo menos que las otras carnes.

Los pescados grasos son fuente de **vitaminas B12, A, D, y E**.

## ¿Y LOS MARISCOS?

Se incluyen crustáceos (camarón, cangrejo, langostino, langosta y centolla) y moluscos (almejas, mejillón, calamar, ostra, pulpo, berberecho). Son una excelente fuente de **minerales**, proteínas de buena calidad y diversas **vitaminas del complejo B**. Aportan muy poca grasa y de tipo poliinsaturada.

## HUEVOS

Entre los distintos tipos de huevos de aves que consume el ser humano se destaca el **huevo de gallina** por ser el de consumo habitual. De todas maneras, los de otros orígenes prácticamente no difieren en su composición nutricional. La proteína, localizada mayoritariamente en la clara, es de excelente calidad nutricional y de fácil digestibilidad. La grasa está concentrada en la yema, y contiene una mayoría de ácidos grasos **saturados**. Aporta una elevada cantidad de **colesterol** (300 mg por huevo). También aporta hierro (de fácil absorción) y todas las **vitaminas liposolubles (A, D, E y K)**.

Se valora al huevo como una fuente importante de **colina**, una vitamina del complejo B, fundamental en el desarrollo del cerebro.

### EL HUEVO EN LA COCINA

Además de su indudable valor nutritivo, habría que destacar su gran accesibilidad por lo económico y la amplia aceptabilidad por todos los grupos humanos y en distintas situaciones biológicas y patológicas.

Gracias a su versatilidad se puede consumir solo o en preparaciones con otros alimentos, constituyendo una solución de emergencia para la elaboración de menús rápidos más nutritivos.

La yema, por sus propiedades emulsionantes, es ideal para la elaboración de salsas y cremas; y la clara, por su contenido proteico, es capaz de producir espuma, necesaria para la elaboración de merengues, tortas y bizcochos aireados.

### EL HUEVO Y EL COLESTEROL

Existe ya probada evidencia científica de que el colesterol de la alimentación influye muy poco en los niveles de colesterol sanguíneo. Por lo que, en la actualidad, se permite el consumo de un huevo por día a las personas con hipercolesterolemia, favoreciendo de esta manera el consumo de vegetales en preparaciones más aceptadas (tortillas, revueltos, souffles, ensaladas).

## ¿Y CUÁL DEBERÍA SER EL LUGAR DE LAS CARNES EN NUESTRA ALIMENTACIÓN?

El que nos propone la Pirámide de la Alimentación Correcta: todos los días debería formar parte de nuestra comida una moderada porción de carne, variando entre las diferentes opciones dentro del mismo grupo de alimentos. Tratando de incluir progresivamente pescado o mariscos, lo mismo que reemplazar la carne por legumbres una o dos veces por semana.

***Esto significa un cambio de hábito en el comer argentino, ya que debería incluir la carne en menús más complejos, lo que implica comer más pastas, cereales, variedad de verduras y frutas; todos alimentos que se relacionan con una menor incidencia de enfermedades crónicas.***

---