

**Incluí CARNE  
VACUNA en tu  
alimentación**

**Argentina unida**



## ¿Qué nutrientes tiene la carne vacuna?

**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. 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. Sin embargo, cabe considerar que la grasa aportada por la carne vacuna (grasa saturada) no es muy beneficiosa para la salud.

Recuerde siempre retirar la grasa visible.

**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 es un alimento fuente de hierro. Aporta cantidades significativas de hierro hemínico, que es aquel que resulta ser de más fácil absorción que el hierro que se encuentra en los vegetales.

## Formas de cocción sugeridas según el corte de carne

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	GRILLADO	HORNO	SALTEADOS	GUISOS	ESTOFADOS	HERVIDO	FRITURA
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		
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				
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.

## Conservación de la carne:

### Conservación en refrigeración

(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

### 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

## 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.



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



## 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:

- › 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.



Ministerio de Agricultura,  
Ganadería y Pesca  
**Argentina**

Ministerio de Agricultura, Ganadería y Pesca

Secretaría de Alimentos, Bioeconomía y Desarrollo Regional

Dirección de Agregado de Valor y Gestión de Calidad

Tel: (54) 11 4349 2114/2810

[nutricion@magyp.gob.ar](mailto:nutricion@magyp.gob.ar)

[www.alimentosargentinos.gob.ar](http://www.alimentosargentinos.gob.ar)

Av. Paseo Colón 922 - Of 226 (C1063ACW) CABA - Argentina