

Consumo diversificado

Diferentes carnes, muchos nutrientes

Argentina **unida**



¿Qué nos aportan?

	Proteínas de AVB	Hierro	Vitaminas complejo B	Omega 9	Omega 3	Omega 6	Colesterol	Mejor relación potasio/sodio
Vaca	■	■	■				■	
Pollo	■	■	■			■	■	
Cerdo	■	■	■	■			■	■
Pescado	■	■	■		■		■	
Conejo	■	■	■		■		■	

Proteínas de alto valor biológico (AVB): 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. Las carnes rojas poseen mayor cantidad de hierro que otras carnes.

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. Se encuentra, en mayor proporción, en carnes rojas.

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 9: son ácidos grasos que contribuyen a reducir el colesterol malo (o LDL) y aumentar la relación con el llamado colesterol bueno (o HDL).

Omega 3: son ácidos grasos esenciales que estarían relacionados con la reducción del colesterol y ayudarían a disminuir el riesgo de padecer enfermedades coronarias, cáncer y artritis.

Omega 6: son ácidos grasos esenciales (el cuerpo humano no puede producirlos) pero que consumidos en exceso pueden producir inflamación y causar enfermedades coronarias.



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.

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

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, cuente con el equipo necesario para almacenar y manipular el producto, y mantenga los equipos a temperaturas e higiene adecuadas.

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.

¿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 triturar en presencia del consumidor. Si está ya picada, debe venderse en el mismo día.

Carne de pollo

- › La piel se debe encontrar húmeda, intacta y sin manchas marrones, verdosas o violetas.
- › Su color puede ser blanco o amarillo, y 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.
- › La bolsa del pollo debe informar el nombre del producto que contiene, la información del establecimiento faenador, la fecha de vencimiento y las condiciones de conservación.
- › La bolsa no debe encontrarse rota, ni llena de escarcha o hielo rojizo.
- › El olor debe ser agradable, fresco, libre de olores extraños.

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.

Carne de conejo

- › El color de la carne debe ser rosado.
- › La textura de la carne debe ser firme y fresca, libre de pelos, tumoraciones, hematomas, hemorragias y manchas.



Consumo diversificado

El consumo diversificado de carnes contribuye a mejorar la calidad de la dieta de la población y a generar hábitos alimentarios más favorables para la salud ya que se incorpora una gran variedad de macro y micronutrientes.

Incorporar una amplia diversidad y adecuada cantidad de alimentos, es esencial para proteger la salud y prevenir enfermedades. En este sentido, el consumo de diferentes carnes colabora en la obtención de diferentes nutrientes.

Dentro del grupo de las carnes, se encuentra la carne de vaca, pollo, cerdo y pescado¹, entre otras; las cuales tienen un papel importante en nuestra alimentación por sus aportes nutricionales.

1. Cabe señalar, que en esta oportunidad se consideraron éstos tipos de carnes debido a que son los de mayor consumo habitual en argentina.



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

www.alimentosargentinos.gob.ar

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