

CARNE DE PASTURAS

Grupo CEO. 2005. Rev. Angus, Bs.As., 227:58-61.

www.produccion-animal.com.ar

Volver a: [Carne y subproductos](#)

INTRODUCCIÓN

Bajo contenido en grasa y colesterol, alto contenido de omega 3, CLA, Beta caroteno, vitamina E.

Diferenciar las carnes de acuerdo al tipo de alimentación que tuvieron los animales puede ser una buena estrategia a la hora de posicionar la carne argentina, tanto en el mercado interno como en el externo.

Gran parte de los animales que se destinan al consumo de carne son alimentados exclusivamente con pasto, sin ningún tipo de suplementación. Esto ha permitido a la Argentina obtener una ventaja comparativa con las otras carnes que se producen en el mundo en lo que respecta a su calidad nutricional.

Con el paso del tiempo y el advenimiento de sistemas diferentes al pastoril, como el engorde a corral (Feed Lot) y/o la suplementación con granos, hace que sea necesario e imprescindible, diferenciar los distintos tipos de carne que se producen en la Argentina. No diferenciar los distintos tipos de carne que se producen en el país pone en riesgo a la Argentina de perder esta ventaja comparativa. A continuación se describen algunas propiedades de la carne proveniente de animales alimentados exclusivamente con pasturas frescas, que pueden ser aprovechadas para fortalecer el posicionamiento de las mismas.

LA CARNE PROVENIENTE DE ANIMALES ALIMENTADOS EXCLUSIVAMENTE A PASTO CONTIENE MENOS GRASA TOTAL Y MENOS COLESTEROL, MENOS DE 50 MG CADA 100 GRAMOS DE CARNE

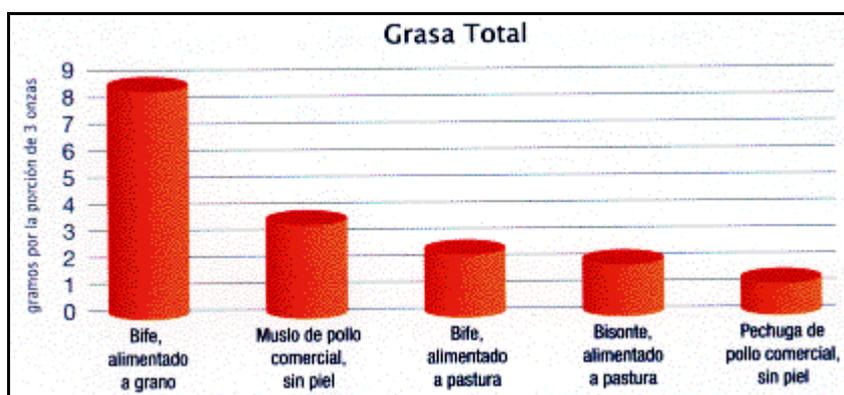
PROPIEDADES DE LA CARNE DE PASTURAS

Estudios realizados por científicos de todo el mundo han demostrado que la carne proveniente de animales alimentados exclusivamente en pasturas frescas posee propiedades nutritivas favorables para la salud humana, aportando una dieta balanceada: bajo contenido de Colesterol y de Grasas Totales, óptima relación Ácidos Grasos Omega 6 a Omega 3, rica en Acido linoleico conjugado (CLA), en vitamina E y en Betacarotenos.

COLESTEROL Y GRASAS TOTALES

La carne proveniente de animales alimentados exclusivamente a pasto contiene menos grasa total y menos colesterol, menos de 50 mg cada 100 gramos de carne, (prácticamente igual que la pechuga de pollo sin piel o el filet de merluza) comparada con la de aquellos alimentados a corral (feedlot) o en pasturas con suplementación. La ingestión de esta carne magra, en realidad, hace bajar los niveles de colesterol "malo", LDL.

LA RELACIÓN OMEGA6/OMEGA3 EN CARNES PROVENIENTES DE PASTURAS SIN SUPLEMENTACIÓN ES DE ALREDEDOR DE 4 A 1. ESTA ES LA RELACIÓN RECOMENDADA POR LOS NUTRICIONISTAS HUMANOS PARA PREVENIR ENFERMEDADES CARDÍACAS, DIABETES Y TRASTORNOS MENTALES, ADEMÁS DE CIERTAS FORMAS DE CÁNCER.



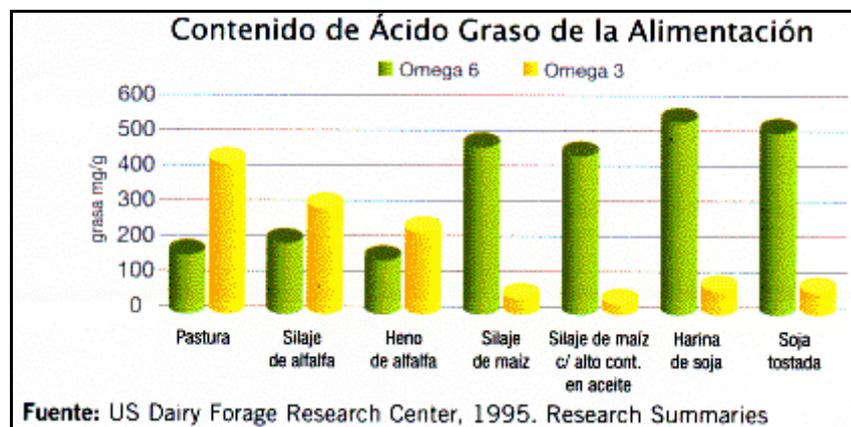
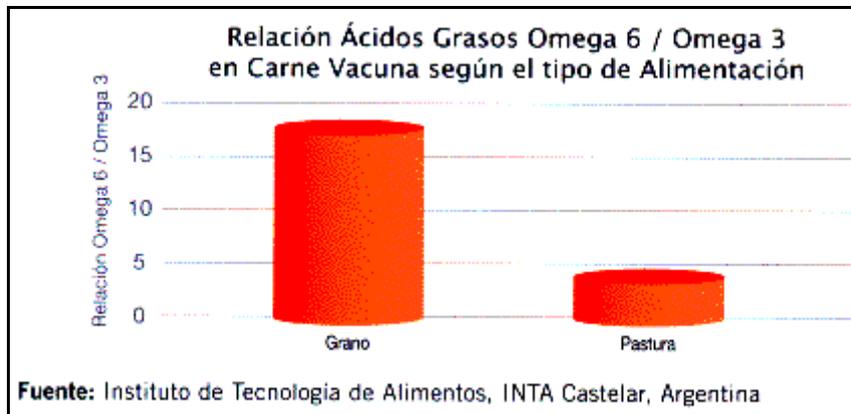
ÁCIDOS GRASOS OMEGA 3

Hay dos tipos de grasas que son esenciales para la salud, los ácidos grasos omega-6 y los omega-3.

Consumir carne de animales alimentados en pasturas ayuda al balance de las grasas esenciales en su dieta.

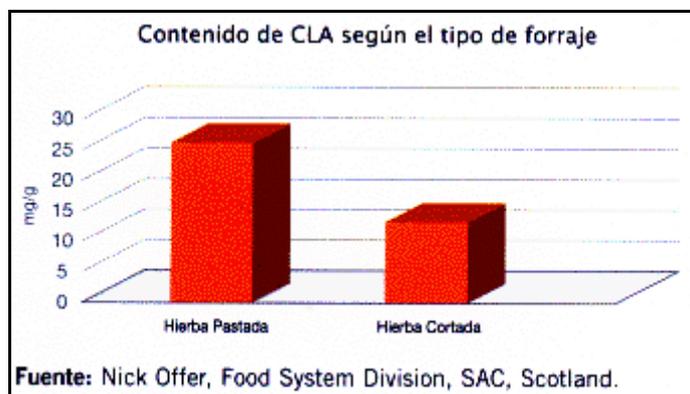
La carne de animales alimentados exclusivamente en pasturas frescas contiene mayor cantidad de ácidos grasos Omega 3 (de 2 a 6 veces más) que la de los alimentados a corral (Feed Lot) con raciones de alto contenido

energético (granos) y la de la producida en pasturas con suplementación de granos. La relación Omega6/Omega3 en la carne de animales de "feed lot" y en la de animales de pasturas con suplementación de granos es del orden de 15-20 a 1, mientras que la de animales provenientes de pasturas sin suplementación es de alrededor de 4 a 1. Esta es la relación recomendada por los nutricionistas humanos para prevenir enfermedades cardíacas, diabetes y trastornos mentales, además de ciertas formas de cáncer. Las diferencias en la relación de ácidos grasos omega-3 a omega -6 se deben principalmente a que la pastura fresca contiene dos veces más omega-3 que omega-6. Los granos de maíz y de soja contienen mas omega-6 que omega-3 como se aprecia en el grafico que sigue.



ACIDO LINOLEICO CONJUGADO (CLA)

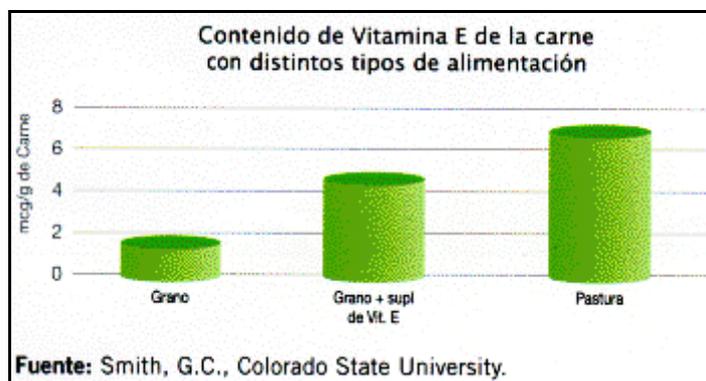
La carne de animales alimentados exclusivamente con pasturas también contiene entre 2 y 5 veces más Acido Linoleico Conjugado (Conjugated Linoleic Acid, CLA) que la de animales terminados con granos. Los CLA son otra "grasa buena" que, en ensayos con animales de laboratorio, reducen la incidencia de cáncer, diabetes, obesidad y ciertos desórdenes del sistema inmune. Además, tiene la habilidad única de convertir grasa en masa muscular. El pasto con que se alimentan los animales debe ser fresco, no cortado. Recientes estudios realizados en Escocia demuestran que los niveles de CLA en pasto cortado descienden hasta un 53 % (ver cuadro siguiente).



VITAMINA E

Los niveles de vitamina E en la carne de animales alimentados en pasturas tiene niveles de 7 mcg/gramo de carne, contra 1,6 mcg/g en la de alimentados con granos, y de 4,2 mcg/g en la de aquellos alimentados con granos y suplementados con vitamina E.

La vitamina E está ligada a un menor riesgo de enfermedades cardíacas y cáncer. Este potente antioxidante también tiene propiedades anti-envejecimiento.



BETA CAROTENOS

El contenido de Beta-Carotenos (pro-vitamina A) en los tejidos de los animales está relacionado con la ingestión de forrajes verdes. Investigadores de Nueva Zelandia han experimentado sacando animales de pastura y engordándolos en "feed-lot" con granos. La duración del estudio fue de dos meses, al cabo de los cuales se constató que los niveles en plasma de beta-caroteno cayeron un 97 %.

Volver a: [Carne y subproductos](#)