



PROYECTOS DE DIVULGACIÓN DEL INSTITUTO AGROALIMENTARIO DE ARAGÓN – IA2

Con la colaboración de la Fundación Española para la Ciencia y la Tecnología –
Ministerio de Ciencia e Innovación



PUBLICADO EL 3 NOVIEMBRE, 2022 POR ESCALIMENT

La carne

En esta nueva publicación de la **Escuela de Familias en Agroalimentación**, el protagonista es la carne, un ingrediente fundamental de nuestra gastronomía, con múltiples usos culinarios y características nutricionales

muy beneficiosas para la salud humana. Desde la **Alianza Agroalimentaria Aragonesa**, dedicamos esta publicación a este alimento tan característico.

El sector cárnico español es importante como motor económico del país

La industria cárnica española ocupa el primer lugar de toda la industria española de alimentos y bebidas, con una cifra de negocio que supone el 4,7% de la facturación total de toda la industria española y el 2,6% del PIB total español. El sector cárnico está formado por unas 2.800 empresas, ubicadas especialmente en zonas rurales y con una base muy importante de pequeñas y medianas empresas de accionariado familiar, a la vez que se han consolidado también grandes grupos empresariales, algunos de ellos líderes a escala europea. Cada año, la industria cárnica española sigue ganando posiciones en el mercado internacional de carnes y derivados, consolidando su papel como potencia exportadora de referencia (datos de ANICE).

Los mitos sobre el papel nutricional de la carne

Diabetes
Hipertensión
Cáncer
depresión
obesidad

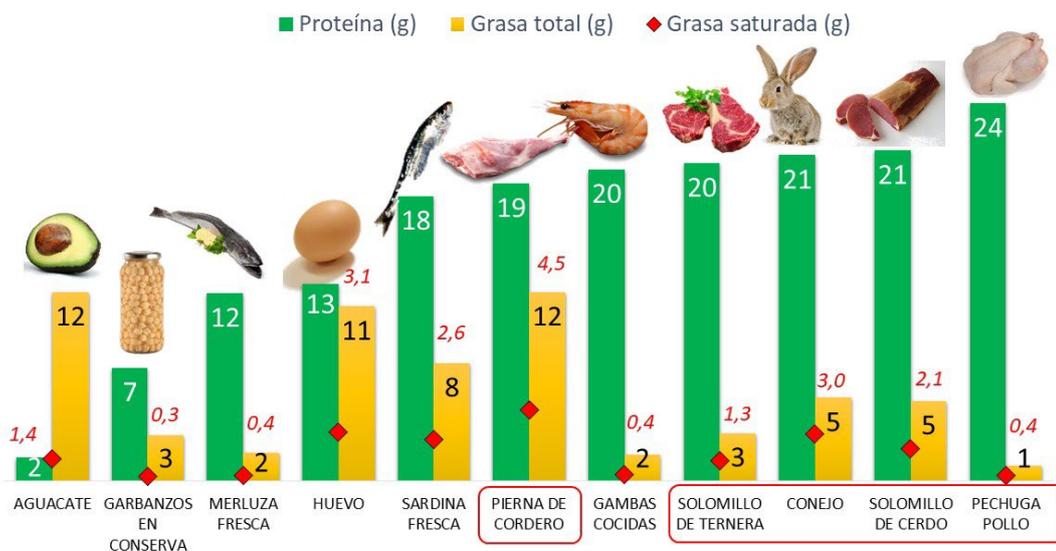


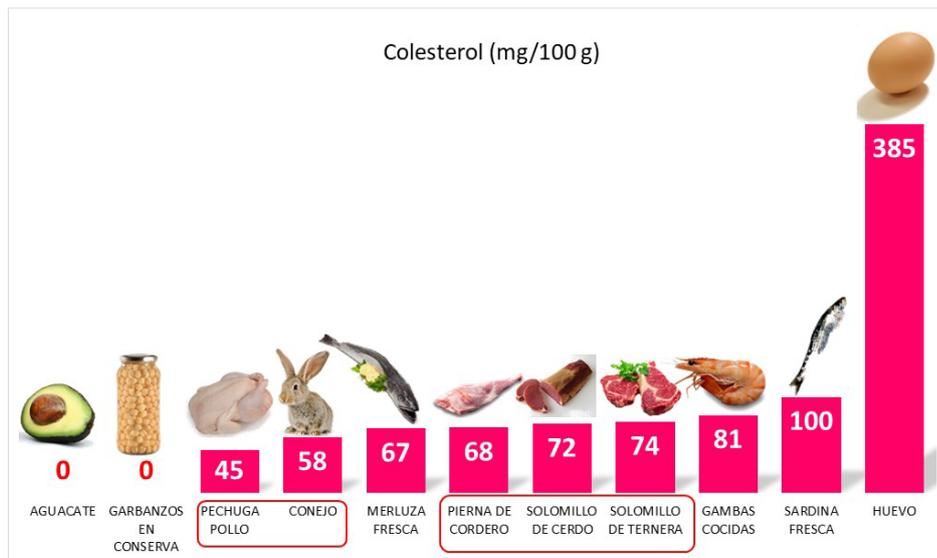
La carne tiene muy mala prensa y solo vemos por la televisión y en las redes que la carne es una bomba para tu salud, pero lo cierto es que la carne es un alimento completo que forma parte de nuestra cultura gastronómica y de la dieta mediterránea. Aporta vitaminas, minerales y, lo más importante, proteínas de alta calidad.

¿Qué quiere decir proteína de “alta calidad”? Las proteínas son estructuras grandes formadas por piezas pequeñas, como si hicieras un collar de cuentas. Cada una de esas cuentas es un aminoácido. Existen 20 aminoácidos y 9 de ellos son esenciales. Se llaman esenciales porque nuestro cuerpo no los puede sintetizar, así que debemos tomarlos con la dieta (es **esencial** que los tomes con la dieta, de ahí viene el nombre). La carne (y los huevos y el pescado) tienen los 20 aminoácidos, incluyendo los 9 esenciales. Por eso decimos que son proteínas de alta calidad.

Diferente carne, diferente composición nutricional

La calidad de la carne depende de muchos factores, pero hay tres decisivos: especie, edad y alimentación del animal. En las figuras siguientes puedes ver la composición de varios tipos de carne, en comparación con otros alimentos que se consideran “muy saludables”. ¡Igual te llevas alguna sorpresa!





Los datos son en gramos (o mg para el colesterol) por cada 100 gramos de porción comestible. Fuente: BEDCA (<https://www.bedca.net/>)

Para cada tipo de carne, los animales adultos suelen tener más grasa, pero también más hierro y selenio, dos minerales muy importantes para la salud. Además, en el caso de los rumiantes (vaca, oveja, cabra) si el animal ha comido hierba, la carne tendrá menos grasa y será una grasa más insaturada, pero la grasa da sabor y jugosidad a la carne. ¡Tú eliges! En caso de duda, pregunta a tu carnicero, te sabrá aconsejar.

¿Hay que moderar el consumo de carne?

En España, el consumo es de 45 Kg/habitante y año, lo que supone menos de 1 kg a la semana...¡incluyendo carne fresca, jamón y embutidos! Comparado con otros países, como Brasil, Argentina o EEUU, que consumen el doble, nuestro consumo es moderado. Y eso es importante, porque un consumo moderado es recomendable para la salud. La carne debe ser un componente más de una dieta equilibrada. Ahora ya conoces la composición de algunos tipos de carne y dónde puedes buscar la del resto de los alimentos. Infórmate y elige la opción que mejor se ajusta a tus gustos y a tus necesidades nutricionales.



¿Y qué pasa con los vegetarianos?

Una de las pegas que se les ponen a las dietas sin carne es que puede haber déficit de proteína y que no se consumen proteínas de calidad. También habrás oído decir que la proteína de la carne se puede sustituir por la de las legumbres o los cereales, pero lo cierto a estos dos grupos les falta alguno de esos aminoácidos esenciales: las legumbres son pobres en metionina y los cereales son pobres en lisina. Por eso, si no vas a comer carne, asegúrate de variar el tipo de legumbre y, si puedes, mézclalas con arroz y/o patata, para completar el “collar” de aminoácidos. Tú abuela ya sabía que era buena idea hacer lentejas con arroz.

¿Sabías que...?

En Aragón tenemos 15 razas autóctonas: el caballo Hispano-Bretón, la Gallina del Sobrarbe, las cabras Moncaína y Pirenaica, las vacas Pirenaica, Parda de Montaña y Serrana Teruel y las ovejas Ansotana, Cartera, Churra Tensina, Ojinegra de Teruel, Xisqueta, Maellana, Roya Bilbilitana y Rasa Aragonesa. La carne de las razas Ojinegra de Teruel, Roya Bilbilitana, Rasa Aragonesa, Maellana y Ansotana, está protegida por el sello I.G.P. Ternasco de Aragón y aunque no tengamos razas autóctonas de cerdo, tenemos la D.O.P. Jamón de Teruel/Paleta de Teruel.



En el Centro de Investigación y Tecnología Agroalimentaria de Aragón (<https://www.cita-aragon.es/>) investigamos cómo afrontar todos los retos de la ganadería y la industria cárnica: reducir el impacto medioambiental de la ganadería, aprovechar los recursos forrajeros y los subproductos de otras industrias para cumplir con los objetivos de desarrollo sostenible y economía circular, aumentar la productividad de las granjas, asegurando la sanidad y el bienestar de los animales durante la producción, garantizar la trazabilidad del sistema y la calidad y vida útil de la carne fresca y mejorar el perfil nutricional de los productos cárnicos.

Begoña Panea Doblado