

# Ganadería **IPCV** Instituto de Promoción de la Carne Vacuna Argentina

## y Compromiso

OCTUBRE 2021



### **CARBONO VITAL**

La captura de este elemento en la fase pastoril de los planteos ganaderos argentinos potencia la sustentabilidad de nuestras carnes. El IPCVA trabaja para su consideración en ámbitos internacionales.

### **PARÍS A SUS PIES**

En la capital de Francia un restaurante argentino sobresale con una oferta de carne a nuestro gusto. Notable éxito.

### **LAS VIRTUDES DEL BRAHMAN**

La raza se destaca por su rusticidad y adaptación a ambientes menos amigables. Alta eficiencia, buena aptitud materna, longevidad.

# Sumario

## 03 Lo que viene

La XI edición del Premio IPCVA volverá a reconocer a quienes han generado avances científicos en la cadena de ganados y carnes.

## 04 Seminario “Carne Argentina, carne sustentable”

Se expusieron los resultados de una larga investigación interdisciplinaria que demuestra la sustentabilidad de nuestros sistemas.

## 07 Mercados

El restaurante Volver, en París, donde la carne argentina es protagonista absoluta y conquista las preferencias del público.

## 08 Noticias de los Criadores

Beneficios de la genética Brahman para la producción de carne en ambientes menos amigables.

## 09 Promoción

La carne argentina acompaña al mejor polo por el mundo. Fuerte presencia en torneos del más alto nivel.

## 10 Sanidad

Sudamérica analizó los avances en el control y la erradicación de la fiebre aftosa, con importante participación del SENASA.

## 11 Puesta al día

La tarea del IPCVA destinada a promover el consumo y las exportaciones de carne vacuna y propender a la capacitación del productor.

## 12 Carne y Salud

El fin de la comida “chatarra”: cómo lograr la versión saludable de alimentos con “mala prensa” e incorporarlos a una dieta variada.

## 14 Consumo 3.0

Los instagramers de la carne: recetas y secretos para todos los paladares.

LO QUE VIENE

# Reconocimiento a la ciencia

*El IPCVA entregará nuevamente este año el "Premio IPCVA" en el marco de la 52° Reunión Anual de Economía Agraria (AAEA), que será virtual y se llevará a cabo los días 28 y 29 de octubre de 2021.*

El "**Premio IPCVA**" se otorga desde el año 2011 y en esta edición consistirá en una distinción y un reconocimiento económico de 40.000 pesos al "**Mejor trabajo científico relacionado con la cadena de ganados y carne vacuna de nuestro país**".

Podrán postularse todos aquellos trabajos aceptados para ser presentados en el ámbito de la próxima reunión anual de la asociación. Las bases para la presentación de los trabajos están disponibles en [www.aaea.org.ar](http://www.aaea.org.ar).

## JURADO

La selección del trabajo premiado se realizará a través de un jurado integrado por miembros de la **Asociación Argentina de Economía Agraria (AAEA)** y el **Instituto de Promoción de la Carne Vacuna Argentina (IPCVA)**, y surgirá de aquellas presentaciones científicas aprobadas por el Comité Científico de la 52° Reunión Anual 2021 de la AAEA. Los trabajos podrán abordar cualquiera de las áreas temáticas consideradas por la AAEA dentro de los criterios de aceptación y aprobación determinados por la entidad.

La selección del trabajo ganador y la formalización de la entrega del premio se efectuará en el marco de la 52° Reunión Anual de la AAEA 2021.

Para consultas e informes contactarse con: Ing. Agr. M. Sc. Adrián Bifaretti [a.bifaretti@ipcva.com.ar](mailto:a.bifaretti@ipcva.com.ar) y Lic. Eugenia Brusca [ebrusca@ipcva.com.ar](mailto:ebrusca@ipcva.com.ar).



**Los trabajos podrán abordar cualquiera de las áreas temáticas consideradas por la AAEA dentro de los criterios de aceptación y aprobación determinados por la entidad.**



En este relevamiento se puso especial atención en la captura de carbono por parte de los sistemas ganaderos de nuestro país, que son fundamentalmente pastoriles y silvopastoriles.

SEMINARIO VIRTUAL

# Carne argentina, carne sustentable

*El encuentro en que se trataron las condiciones de producción en nuestro país se llevó a cabo con el lema "Cómo la ganadería contribuye a la sustentabilidad de los sistemas agroalimentarios".*

**E**l seminario tuvo como eje la presentación de un documento que llevó más de dos años de trabajo, con estudios interdisciplinarios que midieron diversas variables en toda la cadena de producción de carnes. El objetivo: **determinar la huella ambiental de la ganadería en el país sobre una base científica**, con datos concretos que abarcaran todos los sistemas de producción que se dan a lo largo y a lo ancho del país.

Este relevamiento fue encargado a la red de seguridad alimentaria del CONICET, y contó con el aporte de investigadores de las universidades nacionales y provinciales, el INTA y el INTI. En total, participaron 45 científicos del más alto nivel de nuestro país, agrupados en diversos temas, tales como **sistemas productivos, competitivi-**

**dad, impacto ambiental, efluentes y gases de efecto invernadero.** Es un trabajo único de relevamiento que servirá de base para que tanto el sector público como el privado, puedan evaluar qué se está haciendo bien y qué aspectos se pueden mejorar.

## DATOS PRECISOS

"Para el productor la ganadería no es solo un negocio, es un estilo de vida, por eso la sustentabilidad es fundamental, porque **le importa preservar el ambiente en donde se encuentra trabajando**", señaló el presidente del IPCVA, **Juan José Grigera Naón**. La sustentabilidad



*A nivel internacional el 95% del agua consumida para producir un kilo de carne proviene del agua verde. En el caso de la Argentina es el 99%.*



también comprende la responsabilidad social, las relaciones humanas, las relaciones laborales y el arraigo. “Para evaluar y mejorar la acción del productor sobre el ambiente, primero se deben obtener datos e indicadores precisos generados por la ciencia. Esto que parece una obviedad, **en los últimos tiempos se vio cuestionado** por razones dogmáticas, intereses creados, desconocimiento y motivos ideológicos”.

## CARBONO VITAL

En este relevamiento se puso especial atención en la **captura de carbono por parte de los sistemas ganaderos de nuestro país**, que son fundamentalmente pastoriles y silvopastoriles; es decir, que dan lugar a la captación del dióxido de carbono por las plantas, que se transforma en materia orgánica enriqueciendo así el suelo. Este es un factor que no suele tomarse en cuenta al hablar de la huella de carbono en los ámbitos internacionales, y que desde el IPCVA se considera **fundamental para poder evaluar el equilibrio de cualquier producción**.

“En las negociaciones internacionales también se deja de lado lo que se conoce como **responsabilidades comunes diferenciadas** -agregó Grigera Naón-. Las responsabilidades de los países respecto del cambio climático y la mitigación de los efectos ambientales tienen que ser proporcionales a la contaminación en cada caso y no para todos por igual. Esto muchas veces no es respetado, lo cual provoca **discriminación en el acceso a los mercados y barreras para arancelarias para nuestros productos**”.

Para dar un ejemplo, el directivo señaló que el estudio demostró que **la ganadería argentina contribuye solo en un 0,15 % a los gases de efecto invernadero de todo el mundo**, mientras que otros países son responsables del 50 %.

## HECHOS, NO RELATO

El Ing. Agr. **Ernesto Viglizzo**, doctor en Agroecosistemas e investigador del CONICET, se refirió a los prejuicios y realidades de la huella de carbono que deja la producción ganadera.



“**Hay una creciente influencia global de entidades ambientalistas y entidades veganas** que persistentemente acusan a la ganadería bovina de utilizar tierra y agua en exceso, de contaminar los recursos naturales, de emitir grandes volúmenes de gases de efecto invernadero, y de afectar la salud humana con enfermedades cardiovasculares”, señaló el especialista.

## ESTO SIGUE

“Sabemos que la ganadería no es parte del problema, sino que es parte de la solución. También sabemos que los escenarios son dinámicos, que van a ir cambiando con el tiempo y por eso el IPCVA ya está diagramando acciones para seguir y continuar con el debate sobre esta problemática”. (Grigera Naón)

En este sentido, el Pacto Verde Europeo apunta a imponer prohibiciones y penalizaciones comerciales a la industria de la carne bovina bajo un argumento: que impulsa la deforestación, sobre todo la ilegal, la pérdida de biodiversidad en los servicios ecosistémicos, la emisión de gases invernaderos y la degradación de los recursos naturales.

Viglizzo propuso separar las narrativas o relatos de las evidencias verificables mediante el conocimiento científico. En este sentido, señaló que en la producción ganadera hay un balance de carbono dado por la emisión que generan los animales, por un lado, y por la captura de carbono que se da en las tierras de pastoreos: bosques, pastizales y arbustales, por el otro. “Sabemos más de la forma en que se captura carbono en la biomasa aérea y subterránea que del mecanismo con que se lo captura en el suelo, como carbono orgánico, básicamente porque no se ha realizado una cantidad significativa de mediciones que permitan valorar este tipo de aporte de forma confiable.

Por cierto, los europeos han diseñado métodos para evaluarlos, y de alguna manera los universalizaron. Pero a veces esos enfoques no son adecuados para otras latitudes porque se ignoran otros esquemas de producción. “Tenemos que defender y mostrar que nuestros sistemas no son iguales a los que se desarrollan en otras partes del mundo”. Esto obedece fundamentalmente a la fuerte participación del pasto (praderas, verdes, campo natural) en algún momento del proceso, en general en los planteos que incluyen recría, y también en la etapa de cría.

## HUELLA HÍDRICA

El Dr. Ing. Javier Echazarreta, del Centro de Carnes del INTI, expuso las conclusiones de sus mediciones sobre la huella hídrica que deja la producción e industrialización de la carne en nuestro país. En primer lugar, diferenció tres tipos de aguas: el **agua verde**, que es aquella que proviene de la lluvia y se consume en el proceso productivo, sumada al agua incorporada y retenida en el perfil del suelo y en la vegetación de cobertura. Luego está el **agua azul**, que es la cantidad de agua dulce consumida durante el proceso de producción, proveniente de la superficie o de zonas subterráneas, y que no retornan a la cuenca. Y finalmente, está el concepto de **agua gris**, que es aquella usada para realizar la asimilación de la carga contaminante en el ecosistema local.

“El agua consumida por la producción argentina es importante, pero es agua que proviene de sistemas naturales. Para producir un kilo de carne bovina refrigerada se necesita un promedio de 15 mil litros de agua. Mientras a nivel internacional el 95 % de ese agua consumida proviene del agua verde, en el caso de la Argentina es un 99 %”, señaló. ■

### ESCASOS FUNDAMENTOS

“En muchos casos las normas tienen en cuenta razones emotivas y se legisla por las dudas, lo que se llama el principio precautorio, y no con sustento científico, que es en lo que debería basarse ese tipo de normativas”. (Grigera Naón)



La ganadería argentina contribuye solo en un 0,15% a los gases de efecto invernadero de todo el mundo.

MERCADOS

# La carne Angus de Argentina brilla en París

*Con singular éxito, el restaurante "Volver" ofrece cortes Hilton y sus dueños proyectan satisfacer la demanda creciente de información sobre cada uno de ellos.*

**D**isfrutar la mejor carne de Argentina cuando se está lejos de casa tiene un sabor inigualable. Eso es lo que propone **Carlos Muguruza** en su restorán **Volver**, en París, Francia: tira sobre la parrilla ojo de bife, lomo, entraña o cuadril de **Carne Angus Certificada** y transforma su local cercano al "Pont Neuf" en un imán que atrae a los comensales más renombrados de Francia.

Sobresalen los jugadores argentinos de fútbol como Ángel Di María, Pocho Lavezzi, Giovanni Lo Celso, Javier Pastore, Mauro Icardi o Leandro Paredes, pero el lugar funciona hace 10 años y es el elegido de actores, cantantes y deportistas nacionales e internacionales que buscan una buena parrilla argentina. La lista incluye a Juan Martín Del Potro, Gonzalo Quesada, Nadia Podoroska, David Beckham, Zlatan Ibrahimović, Kylian Mbappé, pero también actrices como Catherine Deneuve o políticos como François Hollande.

Muguruza sabe que **en cualquier momento va a tener en sus mesas a Lionel Messi**, el mejor jugador del mundo. "Ya tengo la mesa reservada para él con una camiseta que me firmó cuando esta-

ba en Barcelona", se entusiasma este argentino que está radicado en París desde 1986.

## NUESTRO ESTILO

En la parrilla del restorán Volver se cocinan **cortes premium** que Muguruza trae desde la Argentina; llegan envasados al vacío e integran la Cuota Hilton de nuestro país. Cuadril, entraña, bife de lomo y ojo de bife, todo sin hueso como es esperable.

Muguruza compra 500 kilos de carne por mes, y **lo que más se vende es el ojo de bife**, porque tiene la grasa justa y le da más gusto. Todo se cocina de la misma manera que se hace en nuestro país, porque eso es lo que busca el comensal. Le suman papas fritas, chimichurri, ensaladas, provoleta y empanadas, bien "argento".

Muguruza cuenta entusiasmado que ya está en contacto con la **Asociación Argentina de Angus** para tener los mejores cortes con toda la información del campo de donde provienen, tanto del lote como de cada animal. "**La trazabilidad es un pedido de nuestros clientes**", explica orgulloso. ■



Al lugar llegan actores, cantantes y deportistas nacionales e internacionales que buscan una buena parrilla argentina.

# Beneficios de la genética Brahman

*Valorada por su capacidad para reciclar nutrientes, sus bajos requerimientos de mantenimiento y una estructura que direcciona la energía consumida hacia la producción de músculo.*


**E**l origen de la raza se remonta al siglo XIX, en el sur de los Estados Unidos, donde un grupo de ganaderos comenzaron a realizar **cruzamientos entre diferentes razas de ganado Cebú importado desde la India**. El objetivo siempre estuvo muy claro: lograr un animal apto para producir carne de buena calidad y bien adaptado al clima tropical y subtropical. Existen dos variedades o pelajes en la raza Brahman: Gris y Colorado, en sus distintas tonalidades.

## CARACTERÍSTICAS

La **piel suelta, oleosa y pigmentada** del Brahman, además de su pelo corto y de colores claros, le permite lograr **una excelente adaptación a climas tropicales** y protege a los animales de los rayos solares y el calor extremo. Les permite asimismo tener mayor tolerancia a la carga de ectoparásitos. Entre otras virtudes cabe destacar:

- **Eficiencia:** pruebas recientes confirman que la raza posee un excelente **Índice de Consumo Residual (RIF)**; es decir, produce mayor cantidad de carne con menos requerimiento nutricional, lo cual impacta directamente en mejorar la rentabilidad del negocio.
- **Aptitud materna:** un instinto maternal muy arraigado y el carácter gregario de la raza hacen de la vaca Brahman una madre sobresaliente, muy dedicada y protectora. Logra así **criar y destetar terneros/as muy sanos, vigorosos y pesados**.
- **Longevidad:** una dentición más fuerte y resistente, así como una mayor tolerancia para los cambios climáticos (sequías) y a la carga parasitaria, ayudan a obtener una mejor sanidad y larga vida útil de los vientres, lo cual **se traduce en más crías por vaca**.
- **Alimentación:** al tener un rumen más pequeño y un metabolismo más eficiente para digerir la celulosa, los animales Brahman ofrecen un excelente desempeño en la ganadería pastoril, **aun en campos con pastizales duros o de menor calidad**.
- **Heterosis:** también llamado vigor híbrido, se refiere al **potencial superior que tiene un animal "cruzado" en relación con el promedio de sus padres**. Dicho vigor se expresa al máximo en la primera cruce (F1), exaltando características como el crecimiento y la fertilidad. ■

Autor: **Matías Amalfi**,  
Coordinador Comisión Técnica ACBA



El Brahman tiene gran adaptación a los climas tropicales y campos difíciles, eficientes niveles de consumo y excelente habilidad materna.



## PROMOCIÓN

# La carne junto al mejor polo por el mundo

*Dos emblemas de la argentinidad se dieron cita en canchas europeas para ratificar la excelencia de la calidad generada por estas tierras en ambos casos.*

El torneo disputado en el **Polo Club Saint-Tropez** consagró al equipo **La Magdeleine**, que se alzó con la **Argentine Beef Polo Cup** tras vencer en la final a Kazak por 12 a 7, encuentro llevado a cabo en la cancha número 1 del coque-to club de la Costa Azul. Previo a la definición de 16 goles, se puso en juego la **Copa Argentine Beef** de 10 goles, que quedó en manos del conjunto de **Amanara** tras vencer a Las Plantas por 8 a 4.

Luego de ambas finales se llevó a cabo la entrega de premios, de la que, además de los protagonistas, participaron los árbitros, los jugadores de todos los equipos participantes y el Polo Manager del club, **Julio Zavaleta**.

La temporada del Polo Club Saint Tropez continuará con el **Open du Soleil** y la **European Cup**. En los meses de verano del Viejo Continente, la temporada en el club contó con la participación de jugadores como **Nicolás Pieres, Pablo Mac Donough, Guillermo Terrera, Ramiro Cordero y los hermanos Menéndez**, entre otros.

Como en otras ocasiones, este deporte reunió a dos emblemas de la argentinidad: la destreza de nuestros jugadores de polo y sus petisos, y la calidad de la carne argentina, reconocida internacionalmente.

## EN ESPAÑA

Durante agosto también se jugó en la península ibérica la **Copa Argentine Food** y el equipo de **Ayala Polo Team**, con el argentino **Pablo "Polito" Pieres**, obtuvo el triunfo por 15 a 8 frente a **BP Polo**, con **Adolfo y Poroto Cambiaso** en su formación. Los jugadores recibieron el trofeo y "carne argentina" de manos de nuestro embajador ante el Reino de España, **Ricardo Alfonsín**.

La copa contó con el auspicio de la Cancillería Argentina y el **Instituto de Promoción de la Carne Vacuna Argentina (IPCVA)** que proveyó tanto la carne entregada como premio a los jugadores ganadores, como la que se sirvió como degustación a personalidades e invitados especiales presentes en el torneo.

Durante la jornada se promocionaron los productos típicos argentinos, sus paisajes, gastronomía y cultura, y se contó con la presencia de los mejores jugadores de polo del mundo. Por la noche se realizó **un asado con "Carne Argentina"** para los jugadores e invitados especiales.

La Copa de Oro 50 Aniversario es la tercera parada del 50 Aniversario Torneo Internacional de Polo by La Reserva Club de Sotogrande. ■



La carne argentina se lució en los eventos que acompañaron la premiación de estos prestigiosos torneos del Viejo Continente.

# Sudamérica y la lupa sobre la aftosa

*El SENASA participó de la 48ª Reunión Ordinaria de la Comisión Sudamericana de Lucha contra la Fiebre Aftosa (Cosalfa), que se desarrolló de manera virtual.*

**E**l encuentro fue transmitido por el canal YouTube del **Centro Panamericano de Fiebre Aftosa de la Organización Panamericana de Salud (Panaftosa/OPS)**, y fue conducido por el director del **Servicio Nacional de Calidad y Salud Animal (Senacsa) de Paraguay**. Permitió analizar y discutir los **avances en el control y la erradicación continental de la enfermedad**, en el marco del **Programa Hemisférico de Erradicación de la Fiebre Aftosa (PHEFA)**.

Se estudiaron los avances relacionados con la mirada que a futuro mantiene el PHEFA respecto de los objetivos de **erradicación de la fiebre aftosa sin vacunación para los países sudamericanos**. En las mesas de trabajo se trataron aspectos como la evaluación de herramientas de diagnóstico, la preparación de los sistemas de respuesta a eventuales emergencias zoonositarias y un análisis sobre los mecanismos en la toma de decisiones de los países.

También, se debatió sobre la **visión de los países respecto del Banco Regional de Antígenos y Vacunas (BANVACO)** incorporando también una sesión completa referida a la acción de los organismos internacionales y regionales en apoyo a las actividades del Plan PHEFA.

En tal sentido la directora nacional de Sanidad

Animal del SENASA, **Ximena Melón**, expresó que “la Argentina tiene un **banco nacional de antígenos crioconservados y de vacunas contra la fiebre aftosa**, con capacidad instalada y experiencia desde hace más de 20 años, que pone a disposición de manera complementaria a Panaftosa para los países de la región”.

## CONCLUSIONES DEL ENCUENTRO

Se destacó la necesidad de fortalecer el apoyo y la cooperación con Venezuela tanto en aspectos de los programas oficiales de vacunación antiaftosa, de la vigilancia epidemiológica y para consolidar las estructuras de la gobernanza de un sistema sanitario que vincule a los sectores públicos y privados, favoreciendo los procesos de transparencia de la información, y orientando los esfuerzos que faciliten el avance de los objetivos del PHEFA en su conjunto.

Durante el plenario, se pudo evidenciar un **fuerte compromiso e interés de los sectores públicos y privados de los países en mantener los esfuerzos para el avance en la lucha y erradicación de la fiebre aftosa en América del Sur**, donde casi el 95% del territorio cuenta con el reconocimiento oficial de libre de fiebre aftosa por parte de la Organización Mundial de Sanidad Animal (OIE). ■



**Existió un fuerte compromiso en mantener los esfuerzos para el avance en la lucha y erradicación de la fiebre aftosa en América del Sur.**

# Puesta al día | BREVES

## “CARNE SUSTENTABLE”:

### DOCUMENTO DISPONIBLE PARA DESCARGAR

El **Instituto de Promoción de la Carne Vacuna Argentina (IPCVA)** presentó el 7 de septiembre de 2021 un estudio inédito en el que 45 científicos argentinos relevan la situación actual de la sustentabilidad de la ganadería argentina. Se trata de “**Carne Argentina, Carne Sustentable: la ganadería no es parte del problema sino parte de la solución**”, un trabajo que incluye temas como huella hídrica, huella de carbono, emisión de gases, cuidado ambiental y la sustentabilidad como atributo de calidad.

El informe completo se puede descargar gratuitamente en [www.ipcva.com.ar](http://www.ipcva.com.ar).

## PARA EL MUNDO

El **Instituto de Promoción de la Carne Vacuna Argentina (IPCVA)** presentó el pasado 9 de septiembre, vía Zoom, el informe “**Carne Argentina, Carne Sustentable**” ante embajadores y representantes de delegaciones argentinas en el exterior y entes internacionales estratégicos para la cadena de ganados y carnes. En la apertura del encuentro, el presidente del IPCVA, **Juan José Grigera Naón**, aseguró que el trabajo “es un relevamiento profundo que nos muestra qué estamos haciendo bien y qué tenemos que mejorar”. Expusieron los coordinadores de los distintos ejes temáticos del trabajo, **Javier Echazarreta (INTI)**, **Aníbal Pordomingo (INTA)**, **Roberto Bisang (UBA-CONICET)** y **Ernesto Viglizzo (CONICET)**. En el encuentro participaron embajadores y representantes de las delegaciones argentinas en el exterior de EE.UU., Brasil, Reino Unido, Francia, Suecia, Bélgica, Alemania, España, Italia, Países Bajos, Ucrania, Rusia, China, Japón, Corea del Sur y Vietnam. También asistieron miembros de la Cancillería y de representaciones ante la FAO (Misión Permanente ante la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura) y la U.E. El cierre de la reunión estuvo a cargo de **Mario Ravettino**, vicepresidente del IPCVA, quien remarcó que “desde el Instituto se asume el compromiso de generar este documento sólido y científico que demuestra la sustentabilidad de nuestro producto. Ahora debemos encarar entre todos una ardua tarea, que es la de presentarlo y defenderlo en todos los ámbitos internacionales”, concluyó.

## CUENTA REGRESIVA PARA ALEMANIA Y CHINA

A pesar de algunas restricciones internacionales que persisten por la pandemia de COVID, en las próximas semanas el **Instituto de Promoción de la Carne Vacuna Argentina (IPCVA)** participará en dos ferias de alimentación estratégicas para la cadena de ganados y carnes. Se trata de **ANUGA 2021** -uno de los eventos más importantes del mundo, junto con la SIAL de París-, que se llevará a cabo entre el 9 y el 13 de octubre en Colonia, Alemania, y la **China International Import Expo (CIIE)** que se desarrollará entre el 5 y el 10 de noviembre en Shanghái, China.



*La idea es hacer las hamburguesas caseras con carne lo menos grasosa posible. Se puede pedir al carnicero que la pique en el momento.*

## CARNE Y SALUD

# El fin de la comida “chatarra”: cómo lograr la versión saludable de alimentos con mala prensa

*Es posible rescatarlos e incluirlos en una dieta variada, equilibrada, adecuadamente planificada y accesible para el bolsillo. Tips para generar el cambio.*

Las imágenes de hamburguesas, papas fritas, milanesas y otras comidas que se han calificado como “chatarra” son las que más frecuentemente aparecen para ilustrar el concepto de **“alimentación poco saludable”**. Sin embargo, este tipo de alimentos pueden formar parte de un plan nutricional familiar e incluso ser **el vehículo para incorporar otros productos saludables como las verduras**.

En un contexto en el que la epidemia de la obesidad acecha no sólo a la Argentina sino al resto del mundo, las premisas de **“variedad”, “equilibrio”, “planificación” y “accesible para cada bolsillo”** cobran más relevancia que nunca a la hora de pensar en una alimentación saludable.

La **base de una buena alimentación** es que sea lo más variada y equilibrada que tu bolsillo pueda pagar. Siempre hay que tener en cuenta las limitaciones económicas y de gustos. La comida tiene que ser un placer para que uno disfrute. El menú tiene que ser ‘de autor’ para cada familia. Opciones como las hamburguesas, papas fritas o milanesas pueden incluirse dentro del patrón alimentario si se tienen en cuenta algunos consejos: por ejemplo, **hacer las hamburguesas caseras con carne lo menos grasosa posible**. Se puede pedir al carnicero que la pique en el momento, por una cuestión de seguridad alimentaria, y se pueden usar incluso para incorporar muchas verduritas cortadas bien chiquitas en el relleno, mezcladas con la carne picada.

Las tradicionales milanesas se pueden empanar con pan rallado y avena. De esa manera se incorpora un poco más de fibra, que da más saciedad.



Respecto de los mejores cortes de carne para preparar las hamburguesas caseras saludables, lo más importante es **elegir aquellos que sean más magros**, mezclándolos con verduras variadas, un poco de avena y un poco de queso rallado.

Hay que tener en cuenta que **siempre deben estar bien cocidas**. Se pueden hacer al horno o a la plancha, con un poco de rocío vegetal o con un poco de aceite y luego se seca el excedente de aceite con un papel del rollo de cocina.

Otra de las opciones que más tientan a grandes y chicos son **las papas fritas, que también pueden prepararse de manera saludable**. Por ejemplo, una vez cortadas en bastones, colocarlas al horno con rocío vegetal y algo de condimentos, como el ají molido, que le da un tono más tentador.

## FAVORITAS DE GRANDES Y CHICOS

Un clásico de la mesa argentina son las **milanesas**, que en general son vistas como un menú “poco saludable”. Pero, en este caso, con algunas pautas específicas de los nutricionistas **también es posible incluirlas dentro de un plan nutricional variado y sano**. Si se preparan caseras, se puede pedir carne con poca grasa, luego empanarlas con misma proporción de **pan rallado y avena**. De esa manera se incorpora un poco más de fibra, que da más saciedad. Incluso se puede condimentar la mezcla con una cucharadita de queso rallado, perejil, orégano, un poco de pimienta y las especias que más les gusten. Luego, cocinarlas en una asadera al horno con apenas un poquito de aceite y rociadas con un poco de agua para que no queden secas. La otra clave para completar el plato saludable será **elegir un acompañamiento adecuado y aprovechar los productos de estación**, como ensaladas frescas o purés mixtos.

## EL PODER DE LA PLANIFICACIÓN

Planificar los menús no sólo contribuye a comer más saludable, sino también a **cuidar el bolsillo**, porque se compra lo necesario y en la cantidad justa. Se pueden preparar las porciones y dejarlas **“listas para consumir”** en la heladera o en el congelador, lo cual permite acortar los tiempos de preparación.

Por ejemplo, dejar lechuga, tomate y otras verduras, ya lavadas. Arroz y un par de huevos hervidos. Queso cortado. Alguna pasta hervida. Entonces, después, es mezclar diferentes opciones y ya está.

No hay que olvidar que hay tres cuestiones cruciales que deben complementar la alimentación saludable: la realización de **más actividad física**, **evitar el exceso de nutrientes críticos como azúcar, harina, grasas y sal** y no guiar las conductas en base a información que circula en redes sin fundamentos científicos detrás. ■

*Autora:*  
*Licenciada en Nutrición*  
**Romina Pereiro (M.N. 7722)**

### MUCHO CUIDADO

El **exceso de información o ‘infoxicación’** (información sin sustento científico que circula por todos lados), confunde. Las indicaciones de salud de parte de personas que no son profesionales, es decir el intrusismo profesional, no están reguladas en las redes, y encontramos de todo. Es fundamental concientizar sobre esta problemática, ya que puede tener una repercusión grave en la salud.



## CONSUMO 3.0

# Instagramers de la carne

*En las redes sociales, las recetas y secretos de la cocina ocupan un lugar de privilegio. Para los amantes del asado y quienes buscan nuevas ideas para agasajar, recomendamos seguir a estas cuentas en Instagram.*



### LOCOS POR EL ASADO

2.3 millones de seguidores

**Público:** el 73% de los seguidores es masculino, y la mayoría tiene entre 25 y 40 años de edad.

**Publicaciones:** producen contenidos para entretener, educar e invitar a su audiencia a formar parte de la experiencia de vivir y compartir la tradición del asado. Según su lema, "el asado es más que una comida, es una experiencia que se vive alrededor del fuego".



### JAVI ROSEMBERG

814 mil seguidores

**Público:** Transversal a distintas generaciones. Mucha presencia de seguidores de otros países.

**Publicaciones:** realizó una acción donde asoció el "Ser argentino" con el consumo de carne, con un alto nivel de respuestas de sus seguidores. Se destaca el hecho de que los usuarios se etiquetan entre sí, lo que potencia la presencia en las redes.

Cada vez son más los interesados por el buen comer, por la comida equilibrada y saludable. Las redes sociales reflejan esta movida entusiasta.



#### FELI PIZARRO

545 mil seguidores

**Público:** Generación Y principalmente y, en menor medida, Baby Boomers, Generación X y centennials. También hay presencia de seguidores de otros países.

**Publicaciones:** su presencia en un programa de Canal 13 tracciona la publicación de cocción de cortes a la parrilla, con promoción de cortes no tradicionales y más económicos.



#### MON PETIT GLOUTON

529 mil seguidores

**Público:** Transversal a distintas generaciones, principalmente Generación X, Baby Boomers y Generación Y, con más presencia de mujeres.

**Publicaciones:** comparte su vida personal con los seguidores y platos que prepara con sugerencias de sus followers, como guiso de carne al que agrega ingredientes como verduras y legumbres. Todo impulsado por la cocinera Karina Gao.



#### ASADORAS ARGENTINAS

27.8 mil seguidores

Sandra Honczar, primera mujer que participó en el Torneo de Asadores.

**Público:** comunidad de mujeres que comparten experiencias y consejos sobre la preparación de asados, tanto en la parrilla como en la estaca o cruz.

**Publicaciones:** adelanta contenidos de Fuegas, el programa que se emite por @eltrecetv, desde el encendido del fuego hasta el proceso de cocción.



#### ASANDO.ANDO

193 mil seguidores

**Público:** Generación X y millennials. Presencia de seguidores de otros países. Predominancia de interacciones positivas.

**Publicaciones:** recetas con cortes de carne poco conocidos "para no hacer siempre lo mismo", con preparaciones fáciles de realizar. Por ejemplo, tacos de picaña.

# LA MEJOR CARNE DEL MUNDO

Encontrá las mejores recetas en [www.carneargentina.org.ar](http://www.carneargentina.org.ar)



**CARNE ARGENTINA**  
[www.ipcva.com.ar](http://www.ipcva.com.ar)