

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

NOVIEMBRE 2021



NUEVAS HERRAMIENTAS PARA EL NORTE

Un ciclo completo que maneja el pasto mediante índice verde y planifica anticipadamente, combinado con un uso eficiente y oportuno de los corrales y la determinación de la capacidad de servicio de los toros.

Buena producción con baja emisión

El IPCVA fomenta opciones de manejo redituables que minimizan la generación de gases de efecto invernadero.

Programas selectivos Hereford

Acceder a cruzamientos mediante productos mejoradores de la productividad y sobre todo de la rentabilidad.

Sumario

03 Lo que viene

Ganadería regenerativa: un proyecto argentino ganó un concurso internacional. Beneficiaría a numerosos productores de Chaco.

04 Ganadería de avanzada en Salta

El IPCVA llevó a cabo una jornada virtual orientada a mostrar las herramientas para medir el pasto y armar esquemas eficientes de cría, recría y engorde en el NOA.

06 Cómo producir carne vacuna de calidad y reducir las emisiones de metano

Se puede obtener un planteo ambientalmente sustentable sin resignar producción.

08 Noticias de los Criadores

Los programas selectivos en Hereford con un amplio detalle. Esquemas tendientes a mejorar los rodeos generales.

09 Puesta al día

La tarea del IPCVA para difundir en el exterior las bondades de nuestras carnes y capacitar al productor local.

10 Por el mundo

Repunta la actividad de las parrillas en Europa. La carne argentina vuelve a brillar, dueña de las preferencias del consumidor.

12 Carne y Salud

Las 5 dietas de moda: qué precauciones tener en cuenta para no descuidar la salud. La importancia de la opinión de un profesional.

14 Consumo 3.0

¿Qué slogan prefieren los argentinos para la carne vacuna? Los resultados de un amplio relevamiento realizado por el IPCVA.

LO QUE VIENE

Ganadería regenerativa: un proyecto argentino ganó un concurso internacional

Las organizaciones conservacionistas **Kering y Conservation International** anunciaron durante el **Congreso Mundial de la Naturaleza** los nombres de los primeros siete beneficiarios de su **"Fondo Regenerativo para la Naturaleza"**, lanzado en enero de 2021. Esta ronda inicial de financiación apoya la adopción de enfoques regenerativos en más de 840.000 hectáreas para maximizar la restauración de la biodiversidad en las cadenas de suministro de lujo y moda de algodón, lana, cashmere y cuero.

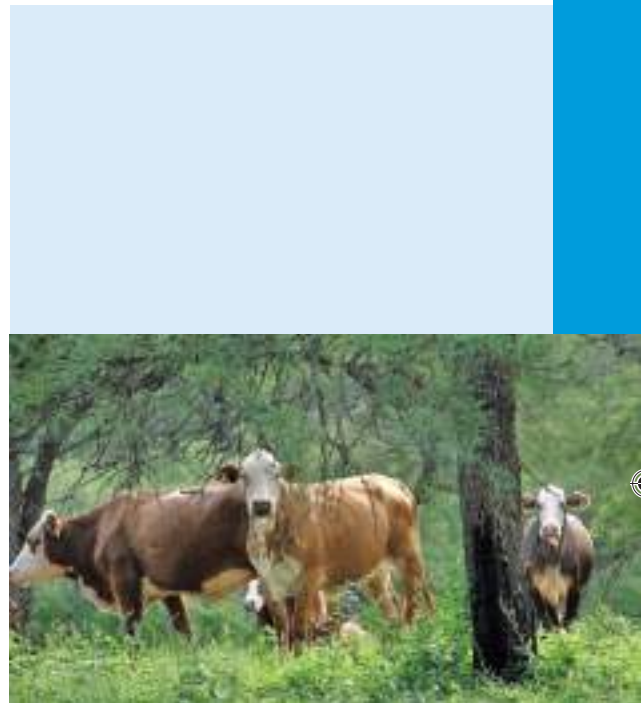
"Esta fase de lanzamiento del Fondo Regenerativo para la Naturaleza es parte integral de nuestro objetivo para alcanzar **un impacto neto positivo en la biodiversidad a 2025**", afirmó **Marie-Claire Daveu**, jefa Oficial de Sostenibilidad y Asuntos Institucionales de Kering. La convocatoria inicial resultó en 73 propuestas de 17 países.

OBJETIVOS CONCRETOS

Lo cierto es que la organización **Solidaridad** llevará adelante el proyecto ganador junto con la **Asociación Civil Unión y Progreso y la Mesa Coordinadora de Organizaciones de la Ruta 81**, beneficiando a 250 familias. Impactará en **75.000 hectáreas en el Chaco**, y contará con la financiación de este Fondo para la aplicación de prácticas de **ganadería regenerativa** en tierras de pastoreo, sumando 36.000 hectáreas de bosque y vegetación nativa.

Para apoyar la transición hacia una producción sostenible e inclusiva, el proyecto se propone trabajar en la adopción de las siguientes prácticas:

- Aumentar la capacidad de los suelos para **secuestrar carbono**, retener agua y mejorar otros elementos de la funcionalidad del perfil.
- **Proteger, restaurar y mejorar la biodiversidad**, tanto en la finca como en el paisaje circundante. Esto incluye evitar cualquier conversión o degradación de los ecosistemas naturales.
- **Eliminar el uso de agroquímicos sintéticos** en favor de soluciones ecológicas que promuevan procesos naturales.
- Mejorar el **bienestar animal** del ganado.



La idea es apoyar la transición hacia una producción ganadera sostenible e inclusiva, que beneficie a todos.



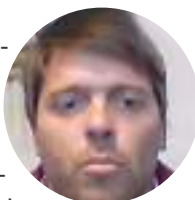
El esquema de recría combina corrales con el pastoreo rotativo de praderas de alta calidad adaptadas a la zona.

JORNADA VIRTUAL

Manejo del pasto para maximizar resultados

Un ciclo completo en Salta apoyado en un sistema productivo de base netamente pastoril y herramientas satelitales para una adecuada planificación forrajera.

Nuevamente una gran respuesta a la convocatoria del **IPCVA**. Uno de los temas abordados destaca la gestión de **Agropecuaria El Guanaco**, una empresa que desarrolla su ciclo completo en la provincia de Salta. La cría, la recría y el engorde se encuentran repartidos en las fincas El Guanaco, El Paso y El Recreo. El Ing. Agr. **Tomás Crespo**, administrador de la ganadería en esta empresa, explicó cómo se utiliza el **índice verde en la planificación forrajera**, base del manejo pecuario. **“De abril a noviembre no hay lluvias en esta región, así que prácticamente no hay pasto -indicó-. De modo que se produce en el verano, y en invierno se consume el diferido”**.



El índice verde se construye con **datos satelitales**, y se mide mensualmente lote por lote. Esto permite hacer un seguimiento puntual y un

análisis de la respuesta a diversos manejos, así como el cálculo de receptividad de un establecimiento. Hace posible **planificar lote por lote cómo será la utilización forrajera**. “Podemos saber en los próximos meses cuál puede ser nuestra máxima/mínima tasa de crecimiento”.

En verano para cada zona del lote hay un rodeo que circula alrededor de una aguada. Se diseña un **circuito por categoría** y luego comienza la planificación forrajera para cada uno de los circuitos. Se busca saber cuántos días va a tener cada rodeo en cada uno de los lotes.

El índice verde anticipa estos datos y por ende es vital en la planificación invernal. Los kilos de MS acumulados al final del verano serán los recursos básicos para la temporada fría. Las claves para manejar los campos en el norte de cara a la variabilidad climática pueden resumirse en anticipación y planificación.

Se seleccionan los píxeles generados por la imagen satelital para obtener la tasa de crecimiento del pasto.



CRÍA ACEITADA

En este establecimiento utilizan la técnica de **capacidad de servicio**, una medición que permite determinar la capacidad de realizar servicios de un toro a un rodeo de vacas, lo que colabora en **maximizar los índices de preñez**. Así se puede usar el porcentaje correcto de toros por rodeo. Ahora tienen un índice de preñez del 90%.

Entre las **claves de manejo para la cría** se citan el entore anticipado de vaquillonas, la continua medición de la condición corporal, el descarte estricto de la vaca vacía y el cumplimiento a rajatabla del calendario sanitario. “Estamos trabajando con **nuevas vacunas contra la diarrea viral bovina**, ya que hemos detectado su presencia en el campo -enfatisa Crespo-. Es una enfermedad muy frecuente en esta región”.

TRAS EL DESTETE

La **recría** se realiza en El Guanaco, un campo donde se hacen pasturas con esta finalidad, en especial de Gatton panic. Así, los corrales están comunicados con **lotes dedicados a la producción de pasto**. En verano se pastorea directamente; el rotativo asegura aprovechar bien el verde de buena calidad y reducir los costos del destete lo máximo posible. En invierno se utiliza afrechillo de trigo, y cuando se acaba el pasto, los animales se encierran con silo de maíz y expeller de algodón.

En los campos de cría, los destetes son selectivos: anticipado y precoz. Los animales se llevan a estos **corrales que tienen comederos de lona**

y los primeros días se les brinda una adaptación con rollos para que no se estresen. Con esos rollos se proveen proteínas, energía y un vitamínico mineral. Durante los primeros días también se usa un hidrobloque que tiene probióticos y un antibiótico en polvo que va en el comedero, que es fundamentalmente para las enfermedades respiratorias.

Luego de tres o cuatro días, los terneros empiezan a salir a los lotes de pasto que están divididos por alambrado eléctrico y allí se hace un rotativo intensivo. Los animales vuelven al corral para comer la suplementación. “Ellos se acostumbran y solos van a comer toda la ración; ya se acercan cuando ven el tractor con el mixer. Así no tienen el estrés de estar todo el tiempo encerrados en el corral”.

El objetivo de ganancia diaria para el macho se ubica en **500-600 gramos**, y después poder hacer una buena terminación, si es que se lo va a vender como gordo. ■

DIETA AJUSTADA

Para el destete anticipado o precoz a los terneros se les brinda una dieta con grano de maíz entero, expeller de soja, afrechillo de trigo y un vitamínico mineral, cuyas proporciones se van modificando según el requerimiento de los terneros, ya que cuando van creciendo necesitan menos proteínas.



La suplementación invernal en pastoreo permitió reducir significativamente la intensidad de emisiones de metano sin alterar el peso final de faena ni la calidad de la carne producida.

CARNE ARGENTINA, CARNE SUSTENTABLE

Producir carne de calidad y reducir las emisiones de metano

El IPCVA promueve alternativas de manejo que permiten mejorar la eficiencia de producción con una menor emisión de gases de efecto invernadero por kilo de carne generado.

Fueron presentados algunos resultados del proyecto de investigación denominado “**Reducción de la intensidad de emisiones de metano y su impacto sobre la calidad de carne vacuna de sistemas de producción de base pastoril**”, financiado por el **Instituto de Promoción de la Carne Vacuna Argentina (IPCVA)** en el marco de sus Compulsas Públicas de Investigación.

Naturalmente los bovinos generan **gases de efecto invernadero (GEI) como parte de su proceso digestivo y a partir de sus excretas**. Estas emisiones se encuentran relacionadas con las pérdidas de la energía que no es utilizada por el organismo. Por lo tanto, todas las medidas que busquen hacer más eficiente la producción para disminuir las emisiones al ambiente, también van a **mejorar el índice de conversión en carne, leche y/o fibra**. En este camino, el **manejo de la calidad y cantidad de alimento** que consumen los animales es una de las principales herramientas

disponibles, y permite acortar el tiempo necesario para alcanzar los objetivos de crecimiento y engorde planteados.

PRUEBA A CAMPO

El proyecto evaluó el **uso de la suplementación de novillos de carne en dos momentos de la recría: al inicio de un destete anticipado a corral y durante el pastoreo invernal de pasturas de alta calidad**. El objetivo fue elegir la combinación que demuestre mejoras en cuanto a desempeño productivo, características de la res y calidad de carne y, a su vez, menores emisiones de GEI por unidad de producto. Este experimento se realizó con **40 terneros Aberdeen Angus**; 20 de ellos fueron destetados a los 140 días de edad y alimentados a corral durante 60 días con una dieta a base de grano de maíz, expeller de soja y ensilaje de planta entera de maíz. Una vez fina-

Tanto el color de la carne como el de la grasa subcutánea fueron similares entre los tratamientos.



lizado este periodo, estos novillitos se juntaron con los 20 restantes que permanecieron al pie de la madre hasta los 210 días de edad y **ambos grupos fueron recriados en pasturas de alfalfa y festuca, asignadas en franjas de 3 días con alta carga animal.**

En los meses de invierno, se realizó una combinación de tratamientos de **alimentación temprana y suplementación en pastoreo.** La mitad de los animales fue destetada anticipadamente y la mitad que permaneció al pie de la madre fue **suplementada individualmente durante 90 días con grano de maíz molido al 1 % del PV, mientras que la mitad restante permaneció en pastoreo sin suplementación.** Finalizada esta etapa, todos los novillos continuaron pastoreando las mismas pasturas hasta alcanzar los 300 kg de peso vivo, para ser luego alimentados durante 110 días con una **dieta a base de grano de maíz,** donde los animales alcanzaron en promedio un peso de faena de 422 kg.

DATOS CONCRETOS

Los experimentos realizados demostraron que si bien la suplementación en etapa temprana no tuvo ventajas a largo plazo, **la suplementación invernal en pastoreo permitió reducir significativamente la intensidad de emisiones de meta-no sin alterar el peso final de faena ni la calidad tanto de la carcasa como de la carne producida.** Para todos los tratamientos, se observaron altos rendimientos de res (57,5 %), óptimo nivel de engrasamiento (9,4 cm) y buenos valores de terneza que, junto con el color de la carne y de

la grasa, es uno de los parámetros de calidad de la carne más buscados por el consumidor. En este sentido y contribuyendo de forma positiva a la calidad de la carne, tanto el color de la carne como el de la grasa subcutánea fueron similares entre los tratamientos y no se encontraron cortes oscuros ni colores de grasa amarillentos, que son rechazados por el consumidor. ■

Este trabajo facilitará la medición de emisiones en establecimientos ganaderos comerciales, para contar así con información precisa sobre la eficiencia de uso de la energía en situaciones reales de producción.

PROFESIONALES

La realización del proyecto estuvo a cargo de investigadores pertenecientes al grupo de Nutrición y Metabolismo Animal del **INTA Balcarce** y docentes-investigadores de las **Facultades de Ciencias Veterinarias y Ciencias Exactas de la UNICEN,** bajo la coordinación de los ingenieros agrónomos **Horacio Gonda** y **Patricia Ricci.**

Programas selectivos en Hereford

El valor de la marca permite al ganadero acceder a cruzamientos de la Asociación, utilizar productos confiables, mejoradores de la productividad y sobre todo de la rentabilidad.

La **Asociación Argentina Criadores de Hereford** conduce desde 1958 una serie de programas sumamente útiles tanto para criadores de hacienda "general" como para los que cuentan con rodeos registrados o de pedigree:

- **SOR (Servicio Organización de Rodeos)** para haciendas generales. Consiste en la clasificación de rodeos con un integrante del cuerpo técnico de la Asociación, comentando virtudes y defectos del mismo y sugiriendo posibles acciones de mejoramiento, sin marcación de los animales.
- **VIP (Vientres Pampa)**; en este caso el inspector marca las hembras superiores del rodeo. El criador puede seguir con la Inspección VIP en el tiempo o iniciarse en el programa de Puro Registrado, marcando los procreos hembra generados por las VIP.
- **Programa Puro Registrado**: es un programa de clasificación anual de machos y hembras, provenientes de madres VIP o PR, con el solo requisito de que hayan recibido servicio de toros Puros de pedigree - PP o S/Hereford.
- **Programa Puro Registrado con Evaluación Genética**: conlleva un importante trabajo del criador con toma de datos de fechas de nacimiento, peso al nacer, peso al destete, peso fi-

nal, circunferencia escrotal, etc., que le permite obtener la información detallada y objetiva de los individuos y del rodeo en su conjunto: Índices de Selección o datos de DEP (Diferencias Esperadas de la Progenie), sobre las características de interés económico a seleccionar.

TOROS SUPERIORES

En todos los casos estos programas se complementan con el trabajo de los experimentados técnicos de la Asociación, responsables de preservar la pureza racial y observar características fenotípicas importantes, como aplomos, estructura, biotipo y color, entre otras.

Así surgen los **Toros Puros Registrados Superiores (S/)**, que junto a los de **Pedigree** son necesarios reglamentariamente para el uso como toros padres en estos planes de mejoramiento.

Actualmente estos programas de mejoramiento convocan cada año a unos 270 criadores de todas las zonas ganaderas del país, y se marcan alrededor de 6.000 Toros Puro Registrado, 15.000 hembras Puro Registrado, más de 5.000 hembras VIP y 300 Toros S/ por año. ■

*Autor: Ing. Emilio Ortiz
Coordinador Puro Registrado A.A.C.H.*

Los Toros Puros Registrados Superiores (S/), junto a los de Pedigree, son necesarios reglamentariamente para el uso como toros padres en estos planes de mejoramiento



Puesta al día | BREVES

ANUGA 2021, UNA FERIA QUE SUPERÓ LAS EXPECTATIVAS

El IPCVA participó junto con empresas exportadoras en la feria de alimentación que finalizó el 13 de octubre pasado en Colonia, Alemania. Por tratarse del primer encuentro de este tipo desde el inicio de la pandemia, la muestra superó las expectativas de los exportadores. El **Pabellón Argentine Beef** desarrollado por el IPCVA mostró un buen movimiento comercial y también mucho trabajo institucional. En ese sentido, el presidente del Instituto, **Juan José Grigera Naón**, mantuvo encuentros con **Pablo Grispun**, embajador ante la Unión Europea, y **Gastón Funes**, agregado agrícola ante la U.E. También recibió al embajador argentino en Alemania, **Pedro Raúl Villagra Delgado**, al cónsul argentino en Bonn, **Eduardo Nazareno Muñoz**, y a **Carmen Rivero**, cónsul adjunta en Bonn, entre

otros funcionarios. Durante las distintas reuniones se intercambió información sobre el comercio de carnes y se destacó la importancia de profundizar el conocimiento respecto de las preferencias de los consumidores en los distintos mercados. A lo largo de la feria también se mantuvieron reuniones con **Detlef Stachetzki** y **Tobías Fier**, representantes de la asociación de importadores de carne de Alemania (V.D.F), y **Phil Hadlex**, del Agriculture and Horticulture Development Board del Reino Unido de Gran Bretaña. Desde el punto de vista comercial, los exportadores argentinos destacaron que si bien se notó menos público que en ediciones anteriores -dada la pandemia de Covid- la calidad de los visitantes fue muy buena, en su mayoría profesionales del sector, lo cual motivó que además de contactos comerciales también se cerraran contratos de ventas. Las empresas participantes fueron: **Azul Natural Beef**, **Compañía Central Pampeana**, **Grupo Lequio**, **Industrias Frigoríficas Sur**, **Frigorífico Maneca** y **Offal Exp**.

EL ARGENTINE BEEF EN PARÍS

El 13 de octubre, el presidente del IPCVA, **Juan José Grigera Naón**, participó en París en la sesión del **Comité de Cuidado y Salud Animal de la OPIC**. El 14 de octubre, en el **Comité de Sustentabilidad** presidido por Grigera Naón, se presentó el informe de sustentabilidad de la carne

argentina elaborado por el Instituto. En tanto, el 15 de octubre se llevó a cabo la reunión del **Comité Ejecutivo de la OPIC** en donde se trataron distintas estrategias de trabajo. Durante su estadía en la capital francesa, Grigera Naón fue invitado por el embajador argentino, **Leonardo Constantino**, a almorzar en su residencia. Allí trataron distintos temas, como la participación en la próxima SIAL París 2022 y posibles eventos de promoción.

VOLVER

En el contexto de su participación en la reunión de la OPIC, **Juan José Grigera Naón** visitó en París el restaurante "**Volver**", una parrilla argentina en el corazón de la capital de Francia. Allí se reunió con el dueño del establecimiento, **Carlos Muguruza**, para dialogar sobre posibles acciones de comunicación en el mercado francés.



DON CARLOS & PEPE
EL
GAUCHO
ARGENTINOS

En el menú de El Gaucho se ofrece lomo, entrecot, bife de chorizo y cuadril, dividido por porciones en diferentes gramajes.

POR EL MUNDO

Repunta la actividad de las parrillas en Europa

Gradualmente todo va volviendo a la normalidad, con los cuidados del caso. Y la carne argentina vuelve a brillar como uno de los grandes placeres a la hora de una buena cena.


“El mercado se está recuperando del golpe que nos pegó el coronavirus. Tuvimos que cerrar todos los restaurantes y **estuvimos casi un año sin trabajo**”, señala **Hugo Martinelli**, parrillero argentino radicado en Alemania desde hace más de 35 años. “Si bien el Estado alemán hizo algunas contribuciones, no fueron suficientes y hubo que recurrir a los ahorros para vivir”.

El Gaucho de Colonia fue creado por don **Carlos Santillán** en 1971, y hoy es un restaurante reconocido de una punta a la otra de Europa. **La reapertura fue gradual**, como en todos los establecimientos gastronómicos, respetando aforos y medidas sanitarias. Como más del 70 % de la población en Alemania está vacunada, hoy ya no se exige distancia mínima entre comensales y **basta con una constancia sanitaria para poder ingresar**, como un certificado de doble vacunación o de haber ya transitado el Covid.

A Alemania llega la **Cuota Hilton envasada al vacío** en contenedores cuya temperatura oscila levemente entre los 0° y -1° C. De esta manera la carne no se congela, y se madura en vacío durante 25 a 30 días hasta que arriba a destino. En El Gaucho se preparan entre **70 y 80 kilos de carne argentina al día**, sólo para la cena, ya que las puertas se abren a partir de las 17 h. En el menú se ofrece **lomo, entrecot, bife de chorizo y cuadril**, dividido por porciones en diferentes gramajes. La oferta se completa con vinos argentinos, empanadas y chorizos hechos con recetas argentinas.

LOCOS POR NUESTRAS CARNES

Las cocciones preferidas por los europeos varían de muy crudo (bleu/rare) a muy pasado (durch/well done). Entre ambos existen tres categorías: menos que medio, medio cocido, y



La imagen de la carne argentina se mantiene incolume, si bien obtenerla es algo más complicado tras la pandemia.

más que medio (a punto). **El principal secreto para asar la carne, según Martinelli, es preparar un buen fuego.** “Si no tiene una buena temperatura, la carne queda como hervida, se pasa, pierde sustancia, pierde jugo, es todo negativo. Cuando tenemos la temperatura ideal, al apoyar un bife en la parrilla se sella el borde de la carne, y del otro lado se agrega un poco de sal. Se esperan unos minutos, se gira, y el resto de la cocción lo da la experiencia”, apunta.

Mientras se da el repunte en el consumo europeo, Martinelli se manifiesta optimista y con muchas ganas de **que la exportación de carne argentina vuelva a ser como en años anteriores.** “Con esto del coronavirus se complicó muchísimo y hay restricciones en todo el mundo. Pero mi deseo futuro es volver a trabajar con la tranquilidad del mercado que existía antes. Había un compromiso que se respetaba. **Hoy conseguir buena carne es posible, pero no existe en la abundancia que teníamos antes.** Seguro que todo va a mejorar y que esto, así como llegó, va a terminar en poco tiempo”, cierra.

DEGUSTACIONES: CUANDO MANDA EL PALADAR

En las **ferias internacionales**, ya es un clásico el olorcito a carne asada que se huele en los pasillos hasta llegar al stand del IPCVA. Allí, **Hugo** es responsable de preparar los cortes Hilton -ojo de bife y bife angosto- que tienen una altura aproximada de 2,5 centímetros. Como en las ferias no puede utilizarse leña ni carbón, **la carne se cocina a la plancha, cuya temperatura debe estar a 260° sin aceite ni grasa.**

“Cuando estoy trabajando para las degustaciones tengo en cuenta que la mayoría de los futuros clientes vienen representando a sus empresas para degustar esta carne, y **se las preparo al punto que desean.** Una buena foto puede enviar muchos mensajes, pero **el sentarse en una mesa y probar lo que algún día ellos van a comprar, es una tarjeta invaluable de presentación,** porque le está dando la confirmación de que lo que van a hacer está bien, que no se van a equivocar, que al comprar carne argentina nunca van a cometer un error”, subraya Hugo.

Para este parrillero, la carne argentina tiene propiedades magníficas por naturaleza, porque contamos con condiciones ideales para la cría del ganado, una genética espectacular, las mejores condiciones meteorológicas y la experiencia de nuestros gauchos y empresarios. ■

EN PRIMERA PERSONA

“Llegué en 1984 a Europa y terminé quedándome. Mi oficio es ser maestro joyero. Estuve un tiempo trabajando en una joyería en Alemania y realmente no terminaba de conformarme. **Preferí volcar carne a la gastronomía. Desde chico siempre supe hacer buenos asados,** así que decidí profundizar ese ámbito. Me contacté con profesionales más expertos que yo hasta llegar a tener un buen nivel. Estoy contento con el reconocimiento que me brindan aquí”.

(Martinelli)

En ciertas dietas la escasa diversidad de fibras, cereales y granos enteros impacta negativamente sobre la microbiota intestinal.



CARNE Y SALUD

Dietas de moda: qué precauciones tener en cuenta

Es indispensable la indicación de un profesional matriculado en nutrición, que además conozca en profundidad este tipo de patrones alimentarios para evitar consecuencias en la salud física y mental.

Suficiente, completa, armónica y adecuada. Son las leyes de la nutrición que resumen las características fundamentales de una **alimentación saludable**. Sin embargo, existen diversas dietas que pueden producir carencias nutricionales; el mayor riesgo es el de restringir la alimentación.

Estas dietas, que están de moda en la actualidad, tienen ciertas particularidades que merecen nuestra atención. Veamos:

- **Dieta Keto o cetogénica.** Se fundamenta en la **reducción de los hidratos de carbono** que son la principal fuente de energía. Provoca la activación del metabolismo lipolítico para usar la grasa como combustible y desencadena la aparición de cuerpos cetónicos en sangre. **Precauciones:** cualquier patrón alimentario que evite o restrinja algún grupo de alimentos puede generar **carencias; en este caso, principalmente de fibras, vitaminas y minerales**. Además, la cetosis puede provocar dolor de

cabeza, cansancio, mareos, náuseas, mal humor y mal aliento, especialmente al iniciar este tipo de dieta. Suele asociarse a constipación, y la escasa diversidad de fibras, cereales y granos enteros **impacta negativamente sobre la microbiota intestinal**, que es la población bacteriana del intestino y tiene influencias sobre la salud.

- **Dieta vegetariana.** Se define como vegetariana a aquella persona que no consume ningún tipo de carne, incluyendo aves, pescados o mariscos ni productos que la contengan; como **ovo-lácteo-vegetarianos** a aquellos cuya alimentación se basa en cereales, frutas, legumbres, frutos secos, semillas, huevos y productos lácteos, y como **lacto-vegetarianos** a los que excluyen de la dieta los huevos además de la carne. **Precauciones:** el riesgo de déficit de nutrientes dependerá de qué variante de dieta vegetariana se adopte. Se pueden cubrir los requerimientos de proteínas con ali-

Por la ausencia de cereales integrales y legumbres, con algunas dietas se pierde una buena fuente de fibra, vitaminas y otros nutrientes.



mentos como las legumbres y sus derivados, cereales integrales, semillas y frutos secos. Sin embargo, **una dieta vegetariana puede proporcionar cantidades suficientes de proteínas de buen valor biológico si se incluyen lácteos y huevos.**

- **Dieta vegana.** Se trata de un patrón alimentario que excluye las carnes, lácteos, huevos, miel y todo producto que contenga algún derivado de origen animal. La alimentación vegana es rica en fibra, magnesio, fitoquímicos, antioxidantes, vitaminas C y E, hierro no hemínico, ácido fólico y ácidos grasos poliinsaturados (n-6), pero **baja en colesterol, grasa total y grasa saturada, hierro, zinc, vitamina A, B12 y D, y en especial ácidos grasos omega 3 como EPA y DHA.** **Precauciones:** las personas veganas y/o vegetarianas presentan **un riesgo más alto de deficiencia de vitamina B12**, pero con una suplementación adecuada, un plan de alimentación vegano supervisado por un profesional de la nutrición matriculado y especialmente capacitado, no existe contraindicación en ninguna etapa de la vida.
- **Dieta Paleo:** llamada también patrón de alimentación paleolítica, persigue imitar lo que se supone habría comido el ser humano en el Paleolítico, 10.000 años AC. El fundamento de este patrón alimentario es que el cuerpo humano es genéticamente incompatible con la alimentación moderna y resulta perjudicado por el agregado de sal y azúcar de los alimentos ultraprocesados. **Propone el consumo de carnes magras, pescado, verduras, frutas y nueces** y evita la ingesta de cereales, productos lácteos, alimentos procesados y azúcar y sal agregadas. **Precauciones:** por la ausencia de cereales integrales y legumbres, con esta

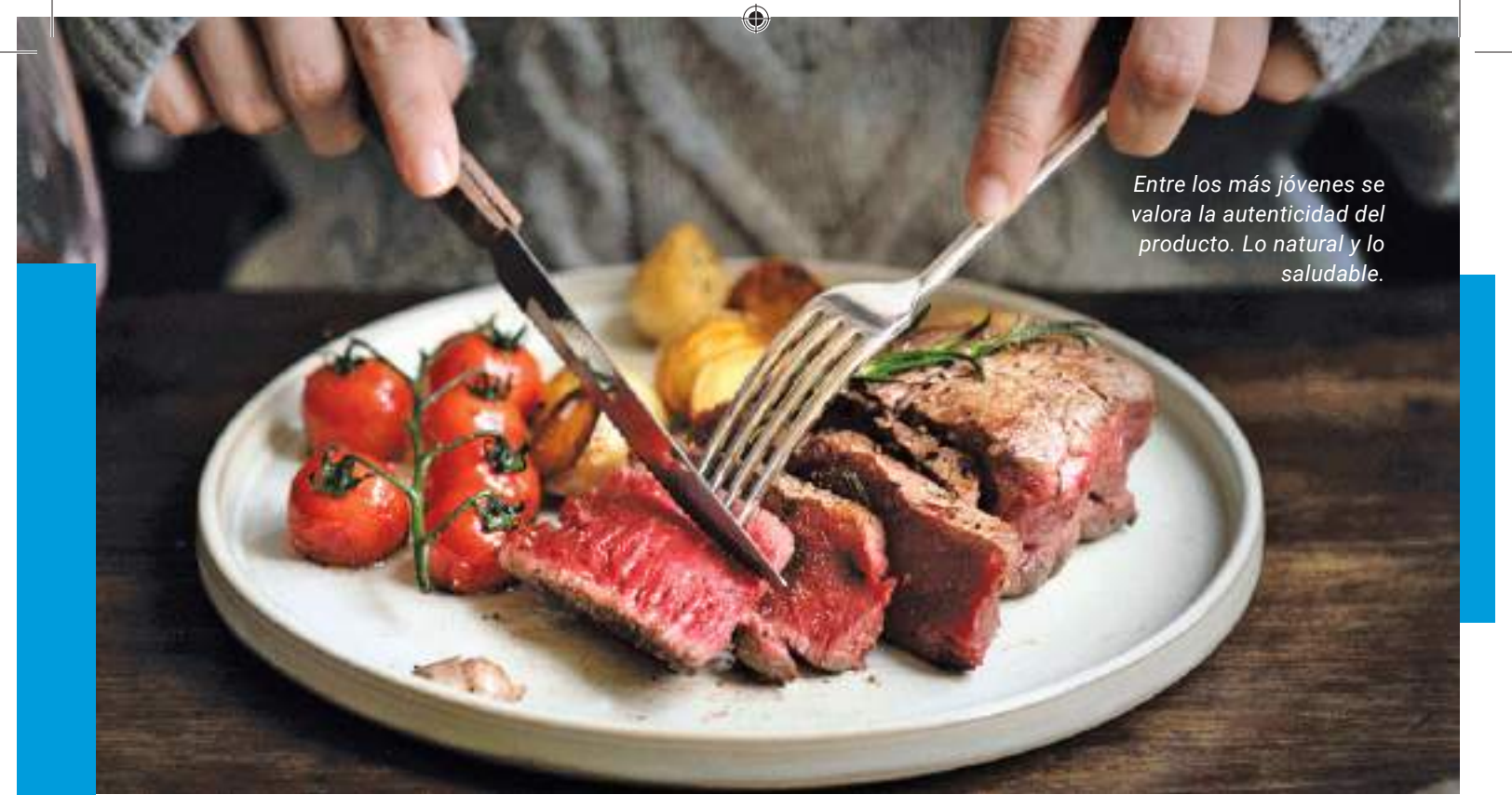
dieta **se pierde una buena fuente de fibra, vitaminas y otros nutrientes.** Tampoco incluye lácteos, los cuales aportan proteínas y calcio.

- **Dieta de Ayuno Intermitente:** el ayuno se practica desde hace miles de años en diferentes religiones, pero en los últimos años surge como una estrategia nutricional alternativa que implica **restringir la ingesta de energía durante ciertos períodos del día o prolongar el intervalo de ayuno entre comidas.** **Precauciones:** como toda propuesta alimentaria, la recomendación debe ser personalizada y teniendo en cuenta también el estilo de vida de las personas. Hay a quienes el ayuno intermitente les resulta cómodo o funcional y la modalidad más difundida es la de hacer **16 horas de abstinencia de alimentos y ocho horas de ingesta todos los días.** Lo que muestran los estudios es que puede ser efectiva sobre la pérdida de peso a corto plazo y reducción de la grasa abdominal. ■

*Autora: Dra. Juliana Mociulsky,
médica endocrinóloga (M.N. 95.300)*

PIÉNSELO BIEN

En cualquier caso siempre es mejor aprender a mejorar la relación con la comida y poder incorporar alimentos con propiedades beneficiosas para la salud intestinal (como prebióticos, probióticos y alimentos fermentados) y cardiovascular.



Entre los más jóvenes se valora la autenticidad del producto. Lo natural y lo saludable.

SONDEO DEL IPCVA

¿Qué slogan prefieren los argentinos para la carne vacuna?: La mejor carne del mundo

El relevamiento demuestra que cuando el potencial de un producto es sólido, no es necesario sofisticar la creatividad y los mensajes publicitarios para llegar a la gente.

Cuando se le pregunta a la población de nuestro país cuál podría ser **un buen slogan para promocionar el consumo de carne vacuna puertas adentro**, la gente da una pista importante del posicionamiento que tiene hoy este producto en la cabeza de cada uno de nosotros. El primero de los gráficos de página 15 muestra los resultados surgidos del **Monitor Online del IPCVA** que se lleva adelante cada dos meses en un panel con una muestra de mil casos representativos de todo el país.

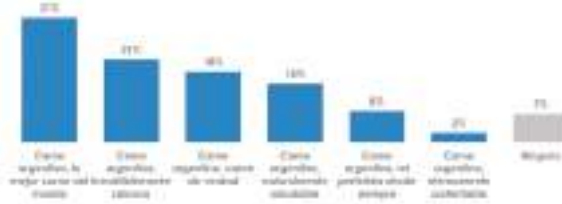
“**Carne argentina, la mejor carne del mundo**” es el slogan que mejor representa a nuestra carne para los argentinos. Le siguen en importancia “Carne argentina, irresistiblemente sabrosa” y “Carne argentina, carne de verdad”. Después

aparecen otros slogans que tendrían menor potencial, pero que también reflejan que parte de la población está prestando atención a otros aspectos que antes ni siquiera se tenían en cuenta.

Cuán saludable o sustentable es el producto y cuánto juegan las preferencias de la gente por el mismo, empiezan a estar también en el radar. Esto se hace más patente cuando el análisis pone el foco en **las generaciones más jóvenes**. Para los **centennials**, que poseen entre 16 y 24 años, el sabor como atributo de calidad no está tan arraigado como en las generaciones de más de 50 años y tienen muy en cuenta, en cambio, **la autenticidad del producto**. En el caso de los **millennials** (entre 25 y 34 años), valoran más **lo natural y lo saludable**.

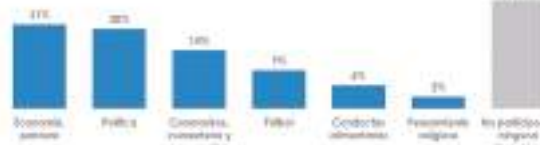
Mejor slogan para promocionar la carne vacuna

¿Cuál de los siguientes slogans le parece el más adecuado para promocionar la carne vacuna argentina?



Fuente: IPCVA, Monitor ONLINE de consumo, 2021.

En Argentina se dan distintos debates, discusiones o "grietas". De los siguientes temas, ¿en cuál Ud. participa más, comentando o discutiendo en redes sociales?



Fuente: IPCVA, Monitor ONLINE de consumo, 2021.

ALTA INFLUENCIA

Las **redes sociales** moldean, y mucho, lo que la gente le demanda a los alimentos. En este marco, las investigaciones realizadas por el IPCVA demuestran que **siete de cada diez argentinos piensan que las redes sociales tienen alta incidencia en las elecciones alimentarias de los más jóvenes.**

En lo que respecta a las conversaciones que se dan en las redes sociales de nuestro país sobre cuestiones relacionadas con la cadena de ganados y carne vacuna, la investigación del comportamiento de la gente demuestra que no todo pasa por el precio en los temas de los que se habla sobre carne en Instagram, Facebook, Twitch, TikTok y las nuevas plataformas sociales.

Cuando se pregunta, en función de los intereses y preocupaciones de la sociedad, qué tipo de debates les resultan más atractivos, **la evolución de los precios, las exportaciones y los niveles de consumo** están entre los primeros planos. Ello no resulta extraño si repasamos la historia mediática de nuestro alimento emblemático y si analizamos con objetividad la coyuntura de un país atravesando ni más ni menos que una pandemia. Lo interesante, de nuevo, es que la agenda de la gente, en este caso delineada a partir de su interés por diferentes temáticas, **ya está contemplando el impacto de la carne en la salud de las personas, el trato que se les da a los animales para la producción de carne y los aspectos ambientales de los sistemas productivos.**

Empezar a visualizar y a dimensionar con claridad sobre qué se está conversando es el primer paso para que la carne encuentre su mejor camino para construir y transmitir su valor agregado.

Entendemos que existe todavía una masa crítica

ca del mercado y una percepción del mismo con una imagen favorable como para seguir agregando valor y lograr un mayor fortalecimiento de la imagen de nuestra carne vacuna. **El marketing digital, la gestión de las redes sociales y el tono comunicacional** serán fuentes de competitividad cada vez más relevantes en el futuro cercano. Cuando los slogans que salen del imaginario de la propia gente demuestran que el potencial está intacto, la creatividad y los mensajes publicitarios no necesitan ningún tipo de sofisticación. Así de simple: "Carne argentina, la mejor carne del mundo". ■

Autores: Ing. Agr. M. Sc. Adrián Bifaretti y Eugenia Brusca, Departamento de Promoción Interna, IPCVA.

Cuán saludable o sustentable es el producto y cuánto juegan las preferencias del consumidor por el mismo, empiezan a estar también en el radar de la gente.

EN LAS REDES

En función de si los alimentos **responden o no a las distintas expectativas del público**, se define si la imagen de los mismos es positiva, negativa o en todo caso forma parte de esa indiferencia o apatía que muchos presentan para aquellos productos a los que no se les presta atención.

LA MEJOR CARNE DEL MUNDO

Encontrá las mejores recetas en www.carneargentina.org.ar



CARNE ARGENTINA
www.ipcva.com.ar