

Formas de cocción MAS SALUDABLES

www.carneargentina.org.ar

IDENTIKIT de la carne VACUNA ARGENTINA

Reconquista 365 2 A . (C1003ABG) . Ciudad Autónoma de Bs. As. Arg.
Tel./Fax: (54 11) 4328 8152 . e-mail: info@ipcva.com.ar . www.ipcva.com.ar



Asociación Argentina de Dietistas
y Nutricionistas Dietistas

CORTE VACUNO	Parrilla	Plancha	Horno	Cacerola	Sartén
Lomo	*	*		*	
Colita	*		*	*	
Peceto			*	*	
Cuadril		*		*	*
Bife angosto / ancho	*	*			
Tapa de nalga	*			*	
Cortes para milanesa			*	*	*
Picada		*	*	*	*
Matambre	*		*	*	*
Vacío	*		*	*	
Bife de Chorizo	*	*	*		
Paleta p/churrasco		*		*	
Paleta en trozo			*	*	*
Asado / Tapa de asado	*		*	*	
Roast beef p/ churrasco		*		*	
Roast beef en trozo			*		
Entraña	*	*	*		
Falda	*	*	*	*	
Carnaza / Tortuguita Azotillo / Osobuco				*	

IPCVA  Instituto de Promoción
de la Carne Vacuna
Argentina

CARNE  **ARGENTINA**

Identikit De La Carne Vacuna Argentina



Los NUTRIENTES

-Proteínas de excelente calidad: tienen la función de formar, reparar y mantener todos los tejidos del cuerpo.

-Vitaminas del complejo B: este grupo de vitaminas actúa, básicamente, sobre el adecuado funcionamiento cardiovascular y del sistema nervioso y en los procesos energéticos del organismo.

-Hierro y zinc: protegen el sistema de defensa del organismo participando en la formación de glóbulos rojos y actuando como escudo contra infecciones.

-Fósforo: esencial para la formación y el mantenimiento óseo y para el normal funcionamiento celular, incluyendo las neuronas.

-Selenio: por su acción antioxidante contribuye en la prevención del envejecimiento prematuro de las células.

-Sodio: su contenido es bajo lo cual la hace apta para personas con presión arterial alta.

-Grasas y colesterol: la carne vacuna de nuestro país es naturalmente reducida en grasas y colesterol. Además, si se eligen cortes de bajo tenor graso como los del cuarto trasero del animal -que generalmente se utilizan para milanesa- o peceto, lomo, cuadril, bife angosto, paleta y carne picada especial, su contenido disminuye aún más.

Las VIRTUDES

La carne bovina argentina producida a pasto es un producto natural, con bajo nivel de grasa intramuscular, de grasa saturada y colesterol.

-La carne producida en nuestro país cuenta con propiedades beneficiosas para la salud, como un mayor contenido de ácidos grasos omega-3, una relación más favorable entre éstos y los omega-6 (esenciales, porque nuestro organismo no los puede producir) y bajos niveles de ácidos grasos saturados. Los omega-3 tienen la función de disminuir los procesos inflamatorios, reducir los niveles sanguíneos de colesterol, y mejorar la circulación.

-Otra característica de la carne producida bajo sistemas pastoriles es la presencia, dentro de la composición de sus

grasas, del ácido linoleico conjugado, conocido como CLA. Este compuesto ha demostrado tener propiedades inhibitorias de varias enfermedades.

El CLA es parte del grupo de ácidos grasos esenciales que el cuerpo humano no puede fabricar y su presencia depende totalmente de la inclusión a través de los alimentos.

VITAMINAS B6, B9 Y B12

Estas tres vitaminas se encuentran presentes en la carne vacuna. Las tres juntas aportan amplios beneficios para el aparato cardiovascular, ya que contribuyen a regular el nivel de un aminoácido llamado homocisteína que, cuando es elevado en sangre, trae aparejado problemas.



-Datos aportados por la **Lic. Viviana Viviant** (MN 1680), miembro titular de la Asociación Argentina de Dietistas y Nutricionistas Dietistas (AADYND).