

# Mitos y verdades sobre la CARNE VACUNA ARGENTINA

# Mitos y verdades sobre la CARNE VACUNA ARGENTINA

[www.carneargentina.org.ar](http://www.carneargentina.org.ar)

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



Asociación Argentina de Dietistas  
y Nutricionistas Dietistas



Asociación Argentina de Dietistas  
y Nutricionistas Dietistas

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

**IPCVA**  Instituto de Promoción  
de la Carne Vacuna  
Argentina

**CARNE ARGENTINA**

**-La carne vacuna argentina es de mejor calidad que la de otros países**

**VERDADERO**

La carne producida en nuestro país cuenta con propiedades beneficiosas para la salud, por ejemplo un mayor contenido en ácidos grasos omega-3 y una relación más favorable omega-3/omega-6 (ácidos grasos esenciales, porque nuestro organismo no los puede producir). Entre las ventajas más importantes que presentan este tipo de ácidos grasos, se encuentran la de mejorar el funcionamiento del aparato cardiovascular y la respuesta del sistema inmunológico, y proteger la visión. Dentro de la composición de sus grasas también está presente el ácido linoleico conjugado, conocido como CLA. Este compuesto ha demostrado tener propiedades inhibitorias del cáncer en animales de laboratorio y hay indicios que podría actuar como agente terapéutico contra el cáncer de próstata y mama, resultando uno de los anticancerígenos naturales más potentes.

**-Aporta una alta proporción de grasas saturadas y colesterol**

**FALSO**

La carne vacuna argentina producida a pasto o con determinados niveles de suplementación estratégica, es un producto natural, de muy buena calidad sensorial y nutricional, con bajo nivel de grasa intramuscular. Diversos estudios del INTA (Instituto Nacional de Tecnología Agropecuaria) han demostrado los bajos niveles de grasa intramuscular, saturada y de colesterol de la carne vacuna argentina.

**-Es fuente de proteínas de excelente calidad**

**VERDADERO**

Posee los 8 aminoácidos (componentes de las proteínas) esenciales (9 en los niños pequeños) que nuestro organismo no puede producir. Aporta 20 gramos de proteínas cada 100 gramos, lo que en un plan alimentario estándar de 2000 calorías diarias equivale a cubrir gran parte del porcentaje recomendado de proteínas.

**-Posee más cantidad de hierro y zinc que otras carnes**

**VERDADERO**

Si bien la carne vacuna -al igual que otras carnes- contiene hierro y zinc de muy buena asimilación por nuestro cuerpo, la cantidad aportada por la carne vacuna es mayor que la de las carnes

blancas. Contiene un promedio de 3 miligramos de hierro cada 100 gramos, el doble que el pollo y el triple que el pescado.

El hierro es un mineral necesario para la formación de los glóbulos rojos y la prevención de la anemia. Más de 2000 millones de personas en el mundo sufren carencia de hierro. La Organización Mundial de la Salud (OMS) ha calculado que el 50% de los niños menores de 4 años de los países en desarrollo presentan bajos niveles de hierro en sangre lo que acarrea efectos deletéreos en relación al crecimiento y desarrollo. Respecto del zinc, la carne vacuna contiene un promedio de 6 miligramos cada 100 gramos, el doble que la carne de ave y cuatro veces más que el pescado.



**-Aumenta las defensas del organismo**

**VERDADERO**

Por su contenido en hierro y zinc, los cuales intervienen en el buen funcionamiento del sistema inmunológico, contribuye a aumentar las defensas del organismo para hacer frente a infecciones. El aporte de ácidos grasos omega-3 particular de la carne vacuna argentina también ayuda.

**-Debe excluirse completamente cuando el ácido úrico se encuentra elevado**

**FALSO**

El nivel alto de ácido úrico en sangre se denomina hiperuricemia o gota, y es una afección que padecen más de 100.000 argentinos. Es una enfermedad de predisposición genética y que, en general, está asociada al sobrepeso u obesidad. El ácido úrico convertido en cristales es el que se acumula en las articulaciones, causando inflamación y mucho dolor. En la mayoría de los casos, se suele aconsejar, erróneamente, la eliminación total de la carne vacuna.

Sin embargo, dependiendo del nivel sanguíneo de ácido úrico que presente la persona no necesariamente hay que excluirla sino consumirla moderadamente.

**-Brinda mayor saciedad que otras carnes**

**VERDADERO**

Tiene un elevado valor de saciedad con respecto a otros tipos de carnes porque permanece más tiempo en el estómago para su adecuada digestión y, por lo tanto, brinda sensación de plenitud. En consecuencia, su consumo es más fácil de moderar ya que con menos cantidad se logra saciar el hambre más rápidamente. Esto es particularmente importante para las personas que quieren bajar de peso.

**-Es reemplazable por la soja**

**FALSO**

Debido a que pertenecen a reinos diferentes y la composición es distinta, no son sustituibles y menos aún en los niños. En el 2002, el Foro de Nutricionistas -Foro para un Plan Alimentario y Nutrición, con el auspicio de UNICEF- desaconsejó la utilización de la soja en menores de 5 años dado que este alimento no cubre las necesidades de nutrientes esenciales cuando se lo incorpora fuera del marco de una alimentación equilibrada. Además, la calidad proteica y de hierro es más elevada en la carne vacuna y, en consecuencia, más aprovechable por el organismo.

**-Es prescindible en la infancia, el embarazo y en la práctica de deportes**

**FALSO**

Durante la niñez y el embarazo, como así también para los deportistas, el aporte nutricional de la carne vacuna es muy importante. En los niños porque necesitan las proteínas para el crecimiento y el hierro para un adecuado rendimiento físico e intelectual.

En la mujer embarazada porque se requieren proteínas de alto valor biológico para la formación y reparación de tejidos y porque el requerimiento de hierro se ve francamente aumentado debido al alto riesgo de sufrir anemia.

En cuanto al deporte, las proteínas son de primordial importancia por su función plástica característica y el hierro tiene un rol clave en el transporte de oxígeno a través de la hemo y mioglobina, lo cual se ve netamente reflejado en el rendimiento.