

Carne: Consumo y salud

Escuela de Nutrición

Asist. Lic. Nut. Cristina Techeira

cristtech40.ct@gmail.com

Mayo 2016



Grupos de alimentos

- Para el estudio de los grupos de alimentos hay varias clasificaciones.

Estas pueden estar en función del país de origen, de los autores, de las necesidades de la población en cuestión, del contenido en los nutrientes más significativos.

La clasificación que se estudiará en el curso es la propuesta por las Guías Basadas en Alimentos para la población uruguaya. (Manual para la Promoción de Prácticas Saludables de Alimentación Uruguaya. MSP. 2005)

Grupos de alimentos

Los grupos de alimentos se definieron teniendo en cuenta el diagnóstico de situación alimentaria y nutricional de la población uruguaya y los nutrientes identificados como críticos de acuerdo con los problemas detectados.

Se establecieron 6 grupos de alimentos que son los que se detallan a continuación.

GRUPOS DE ALIMENTOS

- Grupo 1: Cereales leguminosas y derivados
- Grupo 2: Verduras y frutas
- Grupo 3: Leche yogures y quesos
- **Grupo 4: Carnes derivados y huevos**
- Grupo 5: Azúcares y dulces
- Grupo 6: Grasas, aceites, frutas secas, semillas oleaginosas, y chocolate

ÍCONO GABA (MSP 2005)



GRUPO 4

Carnes, derivados y huevos



Carnes de vaca, cerdo, cordero, oveja, aves silvestres y de corral, caballo, mulita, carpincho, animales de caza en gral, las vísceras o menudencias (mondongo, hígado, riñón, lengua, chinchulines, molleja etc).

Embutidos y fiambres.

Pescados de río, laguna o mar, crustáceos, moluscos y otros frutos de mar.

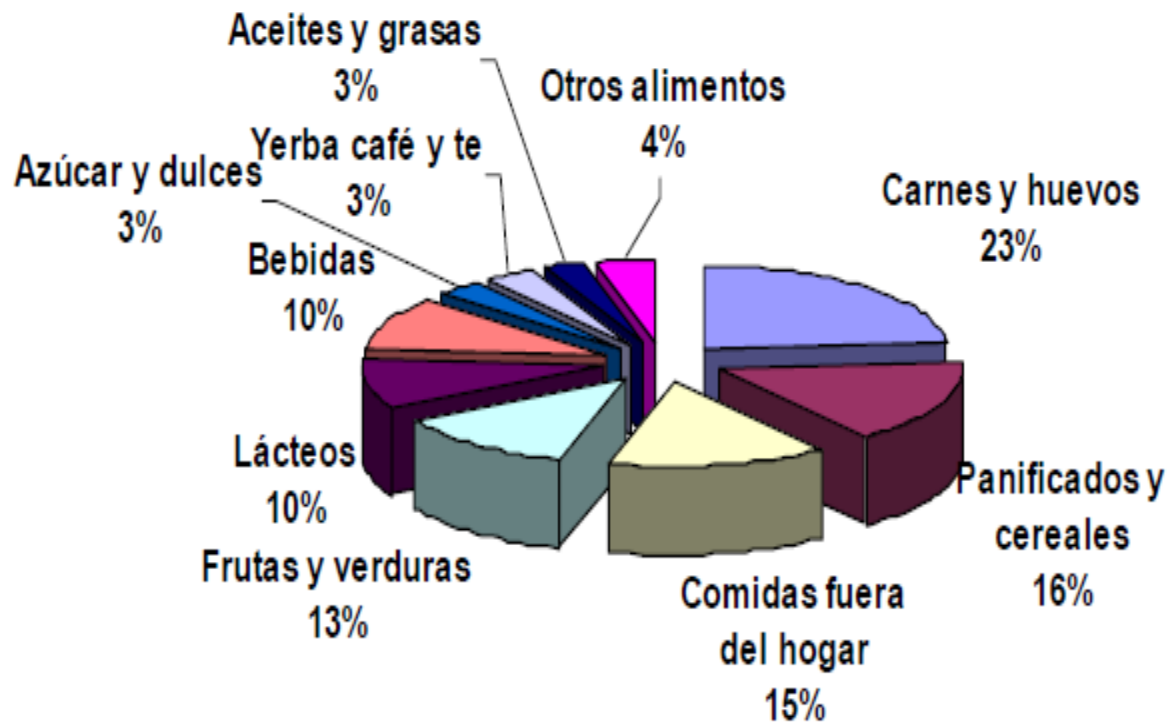
Huevos de todo tipo de ave, frescos o deshidratados.

- **Datos de consumo en nuestro país.**
- Composición química.
- Aspectos a tener en cuenta en la preparación de alimentos.
- Implicancias en la salud.

Tabla 4. Metas nutricionales y consumo aparente observado en el país urbano.

	Metas nutricionales* (persona/día)	Consumo aparente (persona/día)
Metas nacionales		
Proteínas	10 a 15% de la energía	13% (92 g)
Grasas	25 a 30% de la energía	34%
Colesterol	Menos de 300 mg por día	337 mg
Ac. Grasos Saturados	Menos del 8% de la energía	12%
Ac. Grasos Monoinsaturados	9 a 12% de la energía	12%
Ac. Grasos Poliinsaturados	6 a 10% de la energía	10%
Frutas y verduras	Consumo mayor de 400 g por día	336 gramos (246 g sin tubérculos)
Azúcares	Menos del 10% de la energía	9%
Sal	Menos de 5 gramos por día	5 gramos
Guías Alimentarias Basadas en Alimentos para la población uruguaya		
Lácteos	2 – 3 porciones por día	1.5 porciones
Recomendaciones internacionales		
Pescado	1 - 2 veces por semana (equivalente a 40 gramos por día)	8 gramos
Omega 6/Omega 3 W6/w3	5:1 a 10:1	25 gramos

Estructura del gasto alimentario en los hogares urbanos



Fuente: Bove, M. y Cerruti, F. 2008. Los alimentos y bebidas en los hogares: ¿Un factor de protección o de riesgo para la salud y bienestar de los uruguayos? INE, 2008 (UY)

Existen diferentes patrones alimentarios condicionados fundamentalmente por el nivel de ingreso del hogar y no tanto por su localización geográfica o tipo de hogar.

- Consumo aparente de energía en promedio es de 2432 Kcal por persona por día.
- Calorías provenientes de grasas: 34 %
- Elevada proporción de grasas (40%) son de origen animal. Alta proporción de ácidos grasos saturados.
- El porcentaje de calorías aportadas por las grasas así como la cantidad de colesterol consumida aumentan a medida que aumenta el ingreso.

Selección de alimentos:

- Cortes de carne magros (hogares de mayores ingresos)
- Frutas y Verduras. Existen grandes diferencias en cuanto al consumo en relación a los ingresos del hogar. (consumo acorde a lo recomendado en los hogares de mayores ingresos)
- Lácteos
- Pescado (escasa cantidad)

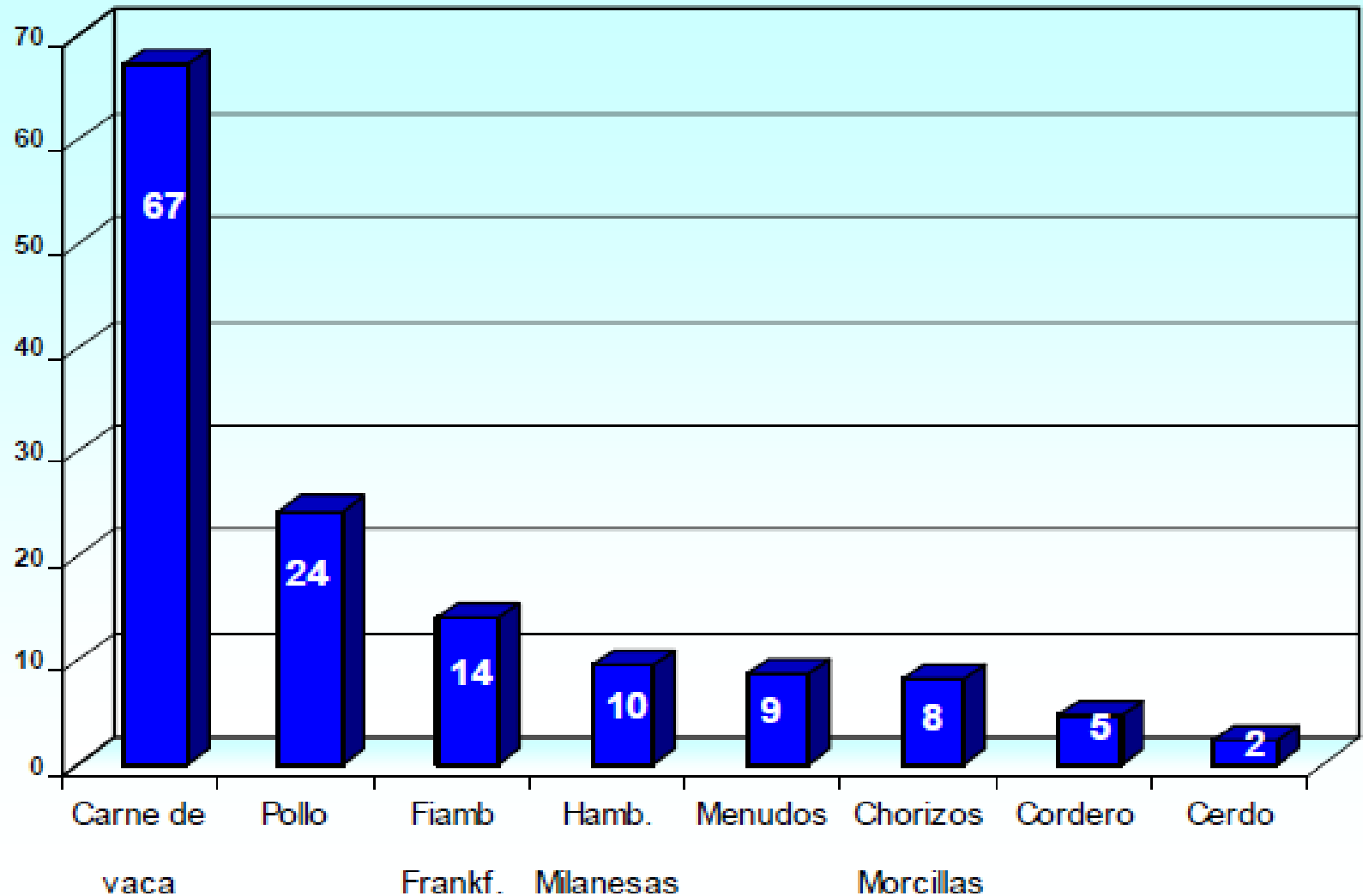
Selección de alimentos:

- Los alimentos y bebidas que compran los hogares más pobres no alcanzan a satisfacer el requerimiento de energía.
- Recomendaciones de calcio, vitamina C, hierro.

Fuente: Bove, M. y Cerruti, F. 2008. Los alimentos y bebidas en los hogares: ¿Un factor de protección o de riesgo para la salud y bienestar de los uruguayos? INE, 2008 (UY)

**¿Cuáles son las
carnes más
consumidas?**

Consumo aparente de carnes y embutidos en el país urbano (gramos netos sin hueso ni desperdicios por persona/día)



Fuente: **María Isabel Bove / Florencia Cerruti** Los alimentos y bebidas en los hogares: ¿Un factor de protección o de riesgo para la salud y el bienestar de los uruguayos? **Encuesta Nacional de Gastos e Ingresos de los Hogares 2005 - 2006** INE 2005 – 2006

■ Carne de vaca



- Carne picada (hogares de mayores ingresos: especial o magra y en hogares de menores ingresos: carne picada común).
- Pulpas (nalga, bola de lomo, carne para milanesas, cuadril, colita de cuadril, peceto, bife angosto y picaña) se consumen ocho veces más en los hogares de mayores ingresos.
- Asado de tira lo consumen en mayor cantidad los hogares de ingreso medio y alto que los de *ingresos bajos*
- Aguja, falda, paleta y matambre son consumidos en mayor cantidad por los hogares de *ingresos medios*

■ Pollo



- Su consumo corresponde a 24 gramos neto por persona por día para el país urbano.
- El 20% de los hogares de mayores ingresos lo consumen en mayor cantidad.
- La distribución del consumo tanto en Montevideo como en el interior (localidades grandes y pequeñas) es muy similar.

■ Pescado



- Consumo muy bajo en todos los hogares. (8 g neto por persona/día).
- Sólo el 20% de hogares con mayores ingresos cubre aprox. 1/3 de porción por semana (54 g).
- El pescado se adquiere principalmente en forma de:
 - bifes (merluza, corvina, cazón, brótola, pejerrey y pescadilla). 5 g/pers/día.
 - enlatados. 1,3 g/pers/día.
 - pescados frescos enteros. 0,6 g/pers/día.
- Los mariscos son de bajísimo consumo 0,2 g/pers/día.

- Datos de consumo en nuestro país.
- **Composición química.**
- Aspectos a tener en cuenta en la preparación de alimentos.
- Implicancias en la salud.

Valores promedios de composición química

Alimento	Hidratos de Carbono (g)	Proteínas (g)	Lípidos (g)
Carne vacuna > 6% lípidos	-----	17	20,5 (19-22)
Mortadela	10	12	23
Pescado < 5% lípidos	-----	17	1,5
Chorizo de cerdo	-----	13	24
Costillar magro de cordero	-----	19,2	9,7

Fuente: Recopilación de tablas del departamento de alimentos de la Escuela de Nutrición

Valores promedios de composición química

Carne vacuna:

<6% lip: cuadril, lomo, nalga, paleta, rueda, vacío.

>6% lip: asado, carne picada.

Pescado:

<5% lip: abadejo, brótola, corvina, lenguado, merluza, cazón.

>5% lip: bonito, palometa, atún, caballa.

Lípidos - Colesterol

Alimento	Lípidos	Colesterol
	(g)	(mg)
Cerdo	12	60
Pescado	1.3	52
Pollo con y sin piel	10	86
Carne con y sin grasa	9	58
Mondongo crudo	5.5	145
Higado vaca crudo	5.4	393
Lengua cruda	15.8	118
Pollo hígado crudo	3.5	341

Perfil lipídico en diferentes carnes

Alimento	AGS/%lip	AGM/%lip	AGP/%lip
Bovino	40	45	8
Pollo	31	39	30
Pescado	27	34	36
Cerdo	42	49	12

Alimento	Fe mg	Na mg
C. bovino	2 – 3	45 – 65
Pescado	0.7 – 1	65 - 110
Pollo	0.8 – 2	45 – 65
Cerdo	1.5 – 3	45 – 65
Hígado	6 - 7	70 – 130
Mondongo	1.6	70
Riñón	5 – 7	170 - 200
Frankfurter	2	930
Paleta		1000
Mortadela		700 – 800
Jamón cocido-panceta		1900 - 1780

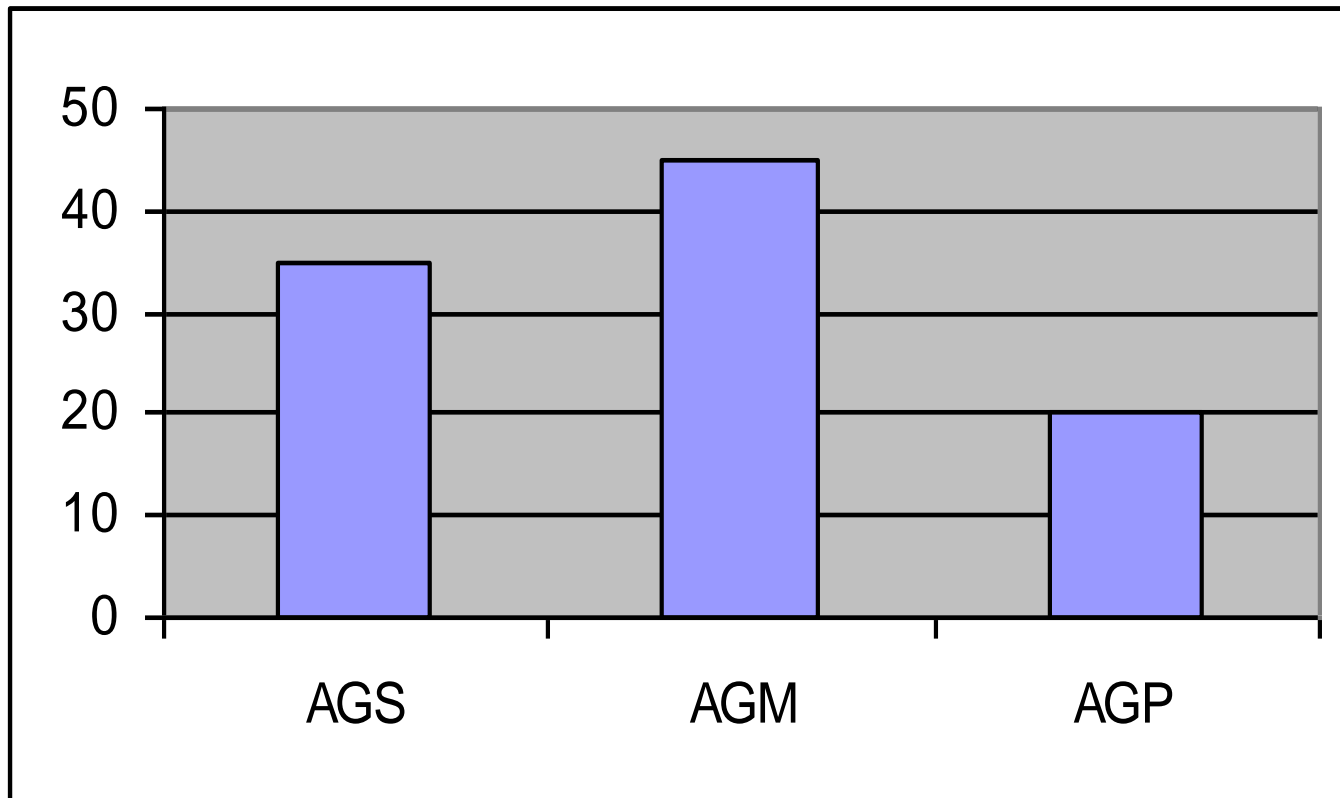
Mioglobina

Tipo de carne

Tecnología



COMPOSICIÓN PORCENTUAL EN ÁCIDOS GRASOS



Fte: Tabla de Composición de Alimentos de Uruguay MTSS, UDELAR, FQ 2002
Moreira O. Carbajal A. Cabrera L. Cuadrado C. Tablas de composición de alimentos. Universidad Complutense de Madrid 2008

- Datos de consumo en nuestro país.
- Composición química.
- **Aspectos a tener en cuenta en la preparación de alimentos.**
- Implicancias en la salud.

CADENA ALIMENTARIA EN LOS SERVICIOS DE ALIMENTACIÓN

Recepción



Almacenamiento



Elaboración



Distribución



Servicio

ELABORACIÓN

- ✓ Zona de riesgo: Temp: 4,4°C a 60°C.
- ✓ Mantener cadena de frío
- ✓ Evitar contaminación cruzada.
- ✓ Alcanzar temperaturas internas seguras: 70 °C

Formas de preparación

- **Calor seco:**

- ✓ Parrilla o plancha
- ✓ Horno convencional (180-220°C)
- ✓ Fritura profunda(170-190°C)
- ✓ Salteado poca cantidad de aceite(140-170°C)
- ✓ Horno microondas: menos tiempo, puede no ser suficiente respecto a la carga bacteriana.

Formas de preparación:

- **Calor húmedo:**

- ✓ A partir de agua hervida permite una cocción más rápida que el calor seco y menor temperatura




















Cocimiento de la carne congelada

- Trozos delgados permite cocción directa
- Más grandes los cortes descongelar antes en refrigerador o microondas
- El descongelado asegura que la cocción interna sea completa

Efecto del calor sobre los nutrientes

- Proteínas se modifican sin perder su valor nutritivo
- Cocción en ebullición acorta la pérdida de nutrientes
- Se pierden algunas vitaminas del grupo B
- La pérdida de minerales son despreciables

A la hora de cocinar.....

¿Con cuál lo hacemos?																	
TIPO DE CORTE	HORNO	PARRILLA	PLANCHA	PUCHERO	MILANESA	GUISADO	EMPANADAS	RELLENO	TIPO DE CORTE	HORNO	PARRILLA	PLANCHA	PUCHERO	MILANESA	GUISADO	EMPANADAS	RELLENO
 LOMO	•	•	•					•	 BIFE ANCHO		•	•					
 CUADRIL	•	•	•			•			 BOLA DE LOMO					•		•	•
 COLITA DE CUADRIL	•	•				•		•	 MATAMBRE	•	•		•				•
 CUADRADA					•	•	•		 PALOMITA	•	•				•		
 FALDA				•					 TORTUGUITA				•		•		
 COGOTE				•		•			 ROAST BEEF	•	•				•	•	
 NALGA					•	•	•		 VACIO	•	•	•					• (cima)
 ASADO DE TIRA	•	•		•					 ENTRAÑA		•	•					
 PECETO	•				•	•	•		 CHIQUIZUELA				•				
 BIFE ANGOSTO		•	•						<p><i>Las carnes rojas aceptan todo tipo de condimentos y pueden ser acompañadas por toda clase de verduras.</i></p> 								

- Datos de consumo en nuestro país.
- Composición química.
- Aspectos a tener en cuenta en la preparación de alimentos.
- **Implicancias en la salud.**

Implicancias del consumo de carnes en la alimentación

- ✓ Aporta proteínas de alto valor biológico.
- ✓ Aporta hierro hemínico.
- ✓ Minerales y vitaminas de elevada biodisponibilidad
- ✓ Perfil lipídico: presenta un mayor contenido de AGM y AGS.
- ✓ Consumo: frecuencia diaria, entre otras carnes (bovino, ovino, cerdo, ave, pescado, conejo, otras)
- ✓ Rica en vitamina B12 y hierro , los cuales no están disponibles en dietas vegetarianas

Conclusiones

- Una alimentación saludable se basa en la diversidad de alimentos diariamente, ya que un solo alimento no puede brindar todos los nutrientes que el organismo requiere. La mejor postura que una persona puede tomar (entre otras) es regular el consumo de grasas, separándolas de la carne antes de la elaboración, elegir cortes magros, no consumir frituras, etc. Los nutrientes de las carnes rojas pueden llegar a ser insustituíbles y muy apetecibles, la mejor estrategia siempre...**MODERAR EL CONSUMO**

Bibliografía

- ✓ Inac
- ✓ Manual para la Promoción de Prácticas Saludables de Alimentación Uruguay. MSP. 2005
- ✓ Alimentos Introducción técnica y seguridad, Roxana Medín, Silvia Medín. 3^o edición

MUCHAS GRACIAS!!!!

