visión técnica

"La producción de carne a pastoreo **presenta muchos beneficios"**

RODRIGO MORALES,
investigador de INIA Remehue

La carne bovina producida en las regiones del sur de Chile es un producto de excelente calidad. Tradicionalmente, los sistemas de producción de carne bovina de las regiones sur y austral de Chile están asociados al pastoreo, siendo a nivel mundial una situación privilegiada que comparte con pocos países.

Además, en estas regiones existe un gran potencial para realizar este tipo de producción animal, puesto que poseen una cantidad importante de praderas disponibles para este fin.

La producción de carne a pastoreo presenta muchos beneficios y está en concordancia con la tendencia mundial a producir alimentos más sanos y consumir productos más saludables, siendo la carne bovina generada en pradera, un producto con mayores atributos saludables que la obtenida de animales alimentados en forma confinada con cereales y/o concentrados.

Cabe destacar que la carne producida a pastoreo es reconocida por los consumidores nacionales prefiriéndola por sobre la carne producida en otros sistemas de alimentación animal. Así lo muestran los resultados de un estudio de consumidores realizado por INIA en Santiago y Osorno.

Este tipo de carne es reconocida por los consumidores nacionales prefiriéndola por sobre la carne producida en otros sistemas de alimentación animal, de acuerdo con los resultados de un estudio realizado por Inia en Santiago y Osorno.

5 VENTAJAS DE LA PRODUCCIÓN **EN EL SUR**

- -PRODUCCIÓN ANIMAL EN PRADERAS A CIELO ABIERTO
- -MENOR IMPACTO AMBIENTAL
- -MENOR ESTRÉS EN LOS ANIMALES
- -PRODUCTOS DE MAYOR VALOR NUTRICIONAL
- -CARNES DE CALIDAD DIFERENCIADA Y SABOR CARACTERÍSTICO

BUENA NUTRICIÓN Y CALIDAD DE CARNE

Lo cierto es que la carne es uno de los alimentos más densos en nutrientes, en promedio 100 g de carne magra aporta 191 calorías, 20 g de proteínas y 7,5 g de grasa. También es una excelente fuente de vitaminas y minerales como Zinc, Hierro, Selenio, Vitamina B12, Riboflavina y Tiamina.

La carne también es una fuente de grasa. Su importancia radica por un lado en el efecto positivo que tiene la grasa infiltrada o marmóreo (la grasa que se encuentra entre las fibras de la carne) sobre la jugosidad e intensidad de sabor de la carne.

Una carne con una buena aceptación por parte de los consumidores debería tener entre 4.0-7.0% de grasa infiltrada, esto es considerando las preparaciones que regularmente hacen los maestros parrilleros en casa y en los restaurantes. Sumado a ello, la grasa también es importante por como los distintos ácidos grasos influyen de forma diferente sobre la prevalencia de las enfermedades cardiovasculares.

Es necesario mencionar, que los ácidos grasos son clasificados en tres grupos: saturados, mono-insaturados y poli-insaturados. La mayoría de los ácidos grasos saturados incrementan la concentración total de colesterol en la sangre, mientras que los mono-insaturados tienen un efecto positivo al reducir levemente el nivel de colesterol. Por su parte, los ácidos poli-insaturados tienen un efecto hipocolesterolémico. En este sentido, los ácidos grasos considerados más beneficiosos para la salud humana son los ácidos grasos poliinsaturados, en particular los de la serie omega-3 (?-3) y el ácido linoleico conjugado (CLA).

El metabolismo de los rumiantes origina compuestos activos que tienen un importante efecto sobre la salud humana, en este sentido, en la carne y en la leche podemos encontrar el CLA o ácido ruménico, que es un importante indicador de calidad nutricional de los alimentos obtenidos a partir de los rumiantes.

Los ácidos grasos conjugados son aquellos que han sufrido algún cambio en su estructura molecular, siendo el CLA el que tiene el mayor efecto beneficioso para la salud del ser humano. El CLA es un ácido graso esencial que lo produce la flora ruminal, a partir principalmente del ácido omega 3 y que fue descubierto accidentalmente en 1987 por unos científicos que investigaban las propiedades cancerígenas de productos cárnicos asados.

La producción de CLA aumenta cuando el animal es alimentado mediante pastoreo, puesto que el omega 3 es principal constituyente de aceite (grasa) de las praderas (60-75 %).

Un estudio realizado por INIA

CÓMO OBTENER LA MISMA CANTIDAD DE NUTRIENTES ENCONTRADOS EN 85 G DE CARNE BOVINA

NUTRIENTES	CANTIDAD Y TIPO DE ALIMENTO
Zinc	• 12 tarros de atún.
B12	• 7 pechugas de pollo.
Hierro	• 3 porciones de espinaca.
Riboflavina	• 2 1/3 pechugas de pollo.
Tiamina	• 2 pechugas de pollo.

visión técnica

CLA

EL ACIDO LINOLEICO CONJUGADO (CLA) ES UN **ÁCIDO GRASO ESENCIAL** QUE LO PRODUCE LA FLORA INTESTINAL DE LOS ANIMALES RUMIANTES. ESA PRODUCCIÓN SE VE AUMENTADA CUANDO **EL ANIMAL ES ALIMENTADO MEDIANTE EL PASTOREO** Y NO CUANDO INGIERE CEREALES. ASÍ, ESTÁ PRESENTE EN LOS ALIMENTOS QUE PROVIENEN DE ESTOS ANIMALES.

1 GR

ES EL CONSUMO DIARIO DE CLA EN LAS PERSONAS OCCIDENTALES; LO RECOMENDABLE ES 3,5 GRAMOS PARA PERSONAS ADULTAS DE 70 KG. POR LO TANTO, ES NECESARIO COMPLETAR LA DIETA DIARIA CON ALIMENTOS QUE LO CONTENGAN.

CON EL CLA SE OBTIENEN BUENOS RESULTADOS EN LA TONIFICACIÓN DEL CUERPO, YA QUE NO REDUCE EL PESO A COSTA DE PERDER AGUA O MASA MUSCULAR, SINO SÓLO GRASA.

OTROS ESTUDIOS MUESTRAN QUE EL CLA FORTALECE EL SISTEMA INMUNITARIO, ES ANTIOXIDANTE Y ANTIINFLAMATORIO Y REDUCE LOS NIVELES DE COLESTEROL.

indicó que las carnes chilenas presentan una baja cantidad de grasa intramuscular (promedio un 2,2 %), no obstante, en otros estudios posteriores el INIA demostró que con una buena alimentación a pastoreo es posible obtener niveles cercanos al 4-5% de grasa infiltrada que se encontrarían dentro de la ventana de la aceptabilidad de los consumidores antes descrito y además todavía podría ser considerada una carne extra magra (muy baja en grasa) según los estándares del USDA.

Otro importante aspecto fue el contenido de omega 3 y CLA observado en las carnes nacionales que son superiores a los encontrados en carnes obtenidas de otros sistemas productivos. La carne obtenida en los sistemas asociados a pradera presentó una mayor cantidad de ácidos grasos omega-3, una relación omega-6:omega-3 más baja y un menor contenido de colesterol en comparación al sistema de producción de carne en confinamiento.

La relación omega-6:omega-3 fue alrededor de 2, bajo el nivel de 4 que es los recomendado por la OMS.

Por lo tanto, la carne obtenida en el sur de Chile posee atributos para ser considerada una carne saludable, producida en forma natural y contienen compuestos beneficiosos para la salud humana en comparación con carnes provenientes de otros sistemas productivos.

RECOMENDACIONES PARA DISFRUTAR **DE UN BUEN CORTE DE CARNE**

1) ELIJA CARNE NACIONAL PROVENIENTE DEL SUR DE CHILE: Estudios realizados por Inia establecieron que las carnes de vacuno de la zona sur, al ser producidas con praderas, son más saludables que las carnes generadas a partir de engordas intensivas como las usadas en la zona central de Chile y en otros países como Estados Unidos y algunas zonas de Europa.

2) CONSUMA CARNE DE LOCALES ESTABLECIDOS: Los especialistas de INIA recomiendan comprar carne en el comercio establecido, ya que estos locales son inspeccionados por la autoridad sanitaria y, además, se contribuye así a combatir el abigeato o robo de animales.

3) PREFIERA CARNE ENVASADA AL VACÍO: Se recomienda preferir carne envasada al vacío, porque presenta un mayor grado de maduración (mínimo 21 días, desde la faena hasta el momento de venta), lo que favorece la terneza o blandura, sin perder su sabor. Además, en este tipo de carne se conoce el origen y el tratamiento que ha tenido, manteniendo la trazabilidad.

4) ATRÉVASE CON OTROS CORTES: Habitualmente los parrilleros prefieren cortes nobles como lomo vetado, lomo liso, e incluso filete, por su terneza y muy buen sabor en el caso de los dos primeros cortes. Sin embargo, existen otras alternativas que tienen excelentes propiedades y una mejor relación precio-calidad. Es el caso de cortes como: punta de ganso, tapabarriga, punta picana, sobrecostilla, abastero y asado carnicero. Para lograr un excelente resultado es fundamental sellar bien la carne por ambos lados a fuego fuerte. Posteriormente salarla con sal gruesa y retirarla del fuego en un punto de cocción óptimo.

5) NO LE SAQUE LA GRASA: Cortes como tapabarriga, plateada, estomaguillo y otros, requieren mantener la grasa para conservar la jugosidad de la carne. Además, ésta aporta mayor sabor y jugosidad. A quienes quieren evitar el consumo de grasa se les recomienda retirar el exceso de grasa en el plato, una vez servida la carne.

EN FRUTICULTURA, ESTA PRIMAVERA APLICAMOS EL 100%