

EL MOSTRADOR DE TU CARNICERÍA, UN ALIADO CONTRA EL CORONAVIRUS

- En las carnicerías, charcuterías, pollerías y casquerías de proximidad, pueden encontrarse productos que ayudan a cuidar nuestro organismo ante la Covid-19. Por ejemplo, los callos y riñones protegen el sistema inmunológico; el hígado de ternera favorece una correcta coagulación, y el triptófano, conocido como la hormona de la felicidad, que ayuda a evitar el estrés y la mala conciliación del sueño, se encuentra en grandes cantidades en todas las carnes y en muchos quesos.

Madrid. 14.04.2021- CARNIMAD, la Organización que representa a los profesionales del comercio especializado de la carne y sus derivados en la Comunidad de Madrid, a través de su centro de formación, innovación y desarrollo del sector cárnico, EDUCARNE, ha realizado diversos estudios propios sobre el contenido de macronutrientes y micronutrientes de piezas de las especies de abasto más comercializadas, obteniendo datos que ponen en valor los beneficios nutricionales de las carnes y derivados de origen animal, que se pueden encontrar en los comercios cárnicos de proximidad, espacios de calidad, conocimiento e información, para los consumidores que se preocupan por la alimentación y la salud.

En plena pandemia, en la que medidas como la mascarilla o el desinfectante se han convertido en el día a día de todos, CARNIMAD y EDUCARNE quieren recordar a la sociedad que, además de todas estas precauciones mencionadas, la mejor prevención es el cuidado de nuestra propia salud, a través de unos correctos hábitos de vida y alimentación. En base a esto y por su campo de estudio, han extraído las principales conclusiones nutricionales sobre los productos que podemos encontrar en carnicerías, charcuterías, pollerías y casquerías de proximidad, donde se puede ofrecer al cliente la mayor calidad, un trato y un asesoramiento especializado, personalizando no solo el tipo de carne, sino también el tipo de corte.

PROTEÍNAS: la carne contiene las proteínas de mayor valor biológico para el organismo después del huevo.

- Las chuletas de riñonada de cerdo son las que presentan un mayor contenido en proteína, con un 56,8%, junto con el magro de cerdo que presenta un 71,3%.
- La tapa es la pieza del vacuno que posee un mayor valor de proteína, con un 84%, además de tener el menor valor calórico entre las piezas de vacuno. El solomillo también es alto en proteína, estando considerado como la pieza más magra y tierna.
- La pechuga de pollo contiene un alto nivel de proteínas, aportando 20 g. por 100 g. de producto.

VITAMINAS DEL GRUPO B: la carne es la fuente por excelencia de vitaminas del grupo B, que juegan un papel fundamental en el correcto funcionamiento de nuestro cerebro, evitando deficiencias neurológicas o fallos en la contracción muscular; previenen anemias, contribuyen a la división celular activa y mantienen saludable nuestro sistema inmunitario.

- La carne de cerdo es la carne que más vitamina B1 contiene. Tiene de 8 a 10 veces más tiamina que el resto de carnes. También presenta tiamina o Vitamina B1 la carne de cordero (0,14mg. la pierna y paletilla).

- La vitamina B12 solamente la encontramos en el reino animal, no se encuentra en los vegetales. Los mayores índices se encuentran en la carne de vacuno en general, siendo el solomillo de buey una pieza con un contenido importante, destacando así mismo entre las piezas de casquería el hígado de ternera, mejor fuente de esta vitamina dentro de los alimentos de origen animal, junto con las mollejas. Resaltamos además el contenido en vitamina B12 del cochinillo, siendo una carne menos grasa que la del cerdo, y entre las aves la carne de pavo.
- Vitamina B6: también destaca su contenido en el capón, en el pavo y en la carne de pollo.

VITAMINA E: es un potente antioxidante, ayuda a mantener el cuerpo sano y a retrasar el envejecimiento. Se encuentra mayoritariamente en las carnes de animales que han comido hierba o pastos durante su ciclo de producción.

- Podemos destacar la carne de cerdo ibérico, corzo y ciervo, así como en vacuno la carne de buey, y la carne de conejo y liebre.

VITAMINA K: entre uno de sus muchos beneficios, es conocida como la “vitamina antihemorrágica”, debido a su importante papel en la coagulación.

- La encontramos en una cantidad destacada en el hígado de ternera, así como en las carnes magras.

EL HIERRO: colabora en la defensa contra enfermedades y en la formación de colágeno. Además, el hierro que aportan las carnes es de mayor biodisponibilidad, y se absorbe mejor por nuestro organismo.

- El solomillo y la aguja del vacuno son las piezas que tienen mayor contenido en hierro, 2,4 mg/100 g. el solomillo, y 2,2 mg/100 g. la aguja, lo que cubre aproximadamente el 37% de las recomendaciones diarias para un hombre y el 21 % para la mujer. La espaldilla y la falda, sin llegar a los mismos niveles, también poseen niveles de hierro adecuados.
- De la casquería, destacan la sangre y el hígado.
- De los derivados cárnicos, el foie gras, el jamón york, el jamón serrano y las morcillas.
- Destacan, así mismo, las carnes del vacuno de la raza de toro de lidia y el potro.

SELENIO: nuestro organismo solo puede conseguirlo mediante la alimentación. Se ha comprobado el papel de este mineral en la respuesta inmunitaria y en el mantenimiento de un buen estado de salud.

- Los mayores contenidos en carne y derivados se encuentran en los callos y los riñones.
- En segundo lugar y con un buen aporte en contenido de selenio destacan las carnes de pavo, conejo, perdiz y codorniz.
- La carne de jabalí y de cerdo presentan un mayor contenido en selenio, frente a otras carnes.

ZINC: juega un papel fundamental en la transcripción del ADN y ARN; ayuda a curar heridas y a mantener la piel sana, además de contribuir a la fortaleza de nuestro sistema inmune. Favorece el desarrollo infantil y colabora en la metabolización de los hidratos de carbono.

- La paletilla de cordero es una de las piezas de carne que mayor contenido de zinc aporta.

- También el morcillo y la aguja del vacuno son las piezas que mayor contenido de zinc poseen, 5,7 mg. y 5,4 mg por 100 gramos respectivamente, siendo las recomendaciones de 15 mg. al día.
- El solomillo, la espaldilla y la falda del vacuno, así como las chuletas de aguja del cerdo y el corzo, también poseen un alto índice de zinc.
- En derivados, pueden encontrarse porcentajes considerables de este mineral en el jamón cocido, el jamón serrano (alta biodisponibilidad) y el chorizo ibérico.

SODIO: mantiene la integridad celular, los fluidos corporales, participa en los mecanismos de transporte y en la excitabilidad muscular y nerviosa del organismo, además de regular la presión arterial.

- La espaldilla presenta un contenido en sodio de 120 mg/100 g., y el cordero y la chuleta de palo presentan un contenido en sodio de 120 mg./100g.

POTASIO: forma parte de nuestro cuerpo y cumple funciones de gran relevancia para el sistema nervioso y muscular, además de ayudar a proteger nuestro sistema inmune.

- Con un contenido destacado en este mineral encontramos las carnes de ternera, caballo, cabrito, cerdo, la paletilla de cordero o el jabalí.
- Al eliminarse principalmente por el riñón, las personas con insuficiencia renal deben cuidar su ingesta, por lo que en estos casos encontrarán en las carnes de ave en general unos niveles del mismo con un contenido menor en este mineral.

ÁCIDO OLEICO: aumenta el llamado colesterol bueno (HDL) y reduce el colesterol malo (LDL) en sangre, por lo que ejerce una acción beneficiosa sobre el sistema vascular y el corazón.

- Podemos encontrarlo especialmente en el cerdo ibérico, donde alcanza una proporción del 38%. En piezas como las chuletas de riñonada y la panceta este porcentaje es el más alto.
- En las carnes de vacuno, las piezas en las que más porcentaje lo encontramos son la tapa, la aleta, la falda el morcillo y la contra.
- En el cordero su mayor contenido destaca en la paletilla.

TRIPTÓFANO: es necesario para que nuestro organismo fabrique serotonina, “la hormona de la felicidad”, que reduce el estrés, favorece la conciliación del sueño y aumenta la sensación de bienestar.

- Aunque todas las carnes son sumamente ricas en proteínas donde encontramos este aminoácido, podemos decir que entre ellas las “carne de la felicidad” con mayor contenido en triptófano son el pavo, el pollo y el conejo.
- Destacamos además los quesos, donde el contenido en triptófano también es interesante.

PROBIÓTICOS: están presentes en algunos alimentos y suplementos, que contribuyen a mantener o mejorar la microbiota o flora de nuestro cuerpo.

- Los quesos de pasta blanda, como los quesos frescos, la mozzarella o el cottage, no solo tienen un gran aporte de calcio, también ayudan a mantener nuestra microbiota, lo que tiene una relación directa en nuestras defensas.