

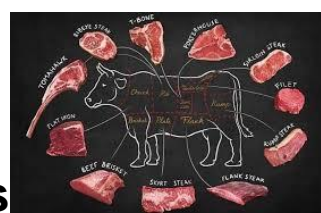


¿Por qué incluir carne vacuna en la alimentación de los niños?

La carne cuenta con propiedades nutricionales que la hacen recomendable para acompañar el crecimiento y desarrollo de los niños.

Aporta:

- ❖ **PROTEÍNAS DE ALTA CALIDAD.** Fundamentales para la formación de músculo, el crecimiento y desarrollo.
- ❖ **HIERRO.** De fácil absorción: asegura adecuado transporte de oxígeno a las células
- ❖ **VITAMINA B12.** Esencial para la formación de glóbulos rojos y funcionamiento del sistema nervioso.
- ❖ **ZINC.** Importante para el sistema inmunológico y reparación celular.
- ❖ **Otros MICRONUTRIENTES.** Selenio, fósforo, niacina, riboflavina.



Tips para incluir cortes de carne en la alimentación de los niños

- Incorporarla entre el sexto y el octavo mes, en pequeñas cantidades, en licuados con verduras o legumbres.
- Cocinar muy bien (no deben quedar partes rosadas o rojas a simple vista)
- En lo posible elegir cortes magro (paleta, nalga, lomo) o quitar la grasa antes de cocinar.
- Platos variados siempre en combinación con verduras crudas o cocidas (variando el tipo y color) y con una porción de pastas, legumbres o cereales (arroz, fideos, quinoa, lentejas)
- Evitar las frituras. Cocinar a la plancha, hervida, asada o al horno.
- Usar aceites naturales (preferentemente oliva y no reutilizar aceites)
- Limitar el agregado de sal desde pequeños.

REQUERIMIENTO DE CARNE EN NIÑOS

Del requerimiento diario en niños se recomienda que una parte venga de la carne, por su contenido en aminoácidos esenciales y su fácil absorción.

Edades y porciones recomendadas:

- 1-3 años aproximadamente 50 gramos de carne magra cocida al día.
- 4-8 años aproximadamente 65 gramos de carne magra cocida al día.
- 9-13 años aproximadamente 90 gramos de carne magra cocida al día.
- 14-18 años aproximadamente 140-200 gramos de carne magra cocida al día (particularmente importante en niños, niñas y adolescentes que participan en actividades físicas intensas).

¿Cómo armar el plato ideal con carne vacuna argentina?

La carne vacuna es fuente de proteínas de alta calidad, hierro, vitamina b12, zinc y otros micronutrientes como selenio, fósforo, niacina y riboflavina.

Las proporciones son estimadas y varían en cada niño según su peso, edad y actividad diaria. Es importante realizar un seguimiento con el pediatra.

Recordá elegir grasas y aceites saludables y acompañar las comidas con agua filtrada.

LACTANTES

- Incluir platos con carne vacuna por lo menos tres veces a la semana.
- Cada plato deberá contener al menos 20 o 30 gramos de carne, Optar por cortes magros.
- Se recomienda comenzar con la ingesta de carne entre los 6 y 8 meses de edad, en muy pequeñas cantidades, en formas de licuados e ir aumentando según tolerancia y edad. A medida que progresa la dentición, incluir trozos bien pequeños.
- Evaluar con el pediatra la incorporación progresiva de alimentos ya que algunos pueden no ser bien tolerados los primeros meses.
- Cocinar muy bien la carne (sin partes rosadas o rojas a la vista).

PREESCOLARES

- Incluir platos con carne vacuna por lo menos tres veces a la semana.
- Cada plato deberá contener de 50 a 70 gramos de carne. Optar por cortes magros.
- Cocinar muy bien la carne (sin partes rosadas o rojas a la vista).
- Acompañar con verduras de distintos colores, crudas y cocidas.

ESCOLARES

- Incluir platos con carne vacuna por lo menos tres veces a la semana.
- Cada plato deberá contener de 70 a 100 gramos de carne
- Optar por cortes magros.

ADOLESCENTES

- Incluir platos con carne vacuna por lo menos tres veces a la semana.
- Cada plato deberá contener de 100 a 150 gramos de carne.
- Optar por cortes magros.

Consejos para prevenir el Síndrome Urémico Hemolítico (SUH)

- Atentos a la cadena de frío: ¡La carne puede estar fuera de la heladera cómo máximo dos horas! Al hacer las compras pasar por las heladeras al final del recorrido y una vez en casa guardarla lo antes posible.
- ¡Ojo con los jugos! Guardar la carne en recipientes que no vuelquen líquido y evitar colocarla en los estantes superiores de la heladera para prevenir derrames hacia otros alimentos. Nunca guardar la carne cruda junto a alimentos cocidos para prevenir la contaminación cruzada.
- Expertos en la higiene para cocinar: Es muy importante lavarse bien las manos antes y después de tocar los alimentos crudos, así como utilizar utensilios limpios y diferenciados para lo crudo y lo cocido.
- ¡Bien cocinada! La temperatura a la que se cocina la carne debe ser mayor a 70° C y el tiempo de cocción es mayor

si estuvo congelada. ¡No debe quedar color rosa!

- ¡S.O.S alimentos de riesgo! Los alimentos que requieran cadena de frío y la misma no se haya respetado, deben descartarse. Ante la duda, no consumirlos.

¡Para saber un poco más!

Los invitamos a leer los siguientes artículos de la revista Genios.



UNA RIQUEZA ARGENTINA



La verdad de la milanesa



A partir de novillos de entre 380 y 440 kilos se obtienen medias reses de unos 150 kilos, que rinden unos 72 kilos de carne.

Muchas de las comidas de nuestro país se hacen con carne vacuna. ¿Sabías que existen varios cortes distintos que son muy ricos y, además, te aportan proteínas y vitaminas esenciales para el cuerpo?



Los diferentes cortes de carne.

Una antigua tradición

El asadito -con cuero o sin cuero, a la parrilla o al asador- durante mucho tiempo fue la dieta cotidiana de los gauchos y, en general, de la gente de campo. Hoy es parte de nuestro folklore y, además, un buen motivo para reunirnos con la familia y los amigos.



Un grupo de gauchos sonriendo en plena asada, retratado por Cealoz Merial en 1895.

Fuente de energía

Existen muchos cortes de carne vacuna diferentes. Tienen distintos precios y pueden ser preparados de diversas maneras, pero todos son muy ricos en proteínas y



vitaminas. La carne es una aliada de los deportistas, porque les aporta mucho energía. También protege tu cuerpo, por la gran cantidad de hierro y zinc que posee, ya sea que la prepares a la parrilla, al horno o a la

racerola. Estos dos elementos son muy importantes para que crezcas sano, porque contribuyen a aumentar las defensas de tu organismo frente a las infecciones.

El consumo en la Argentina

Los argentinos somos los mayores consumidores de carne vacuna del mundo, con más de 60 kilos por año, por

habitante. Nos siguen los Estados Unidos de Norteamérica (E.E.U.U.), con apenas 44 kilos por habitante al año. En la mayoría de las casas argentinas las milanesas son un clásico, y es raro encontrar a alguien a quien no le gusten. Como será su popularidad, que hasta tenemos un dicho: "La verdad de la milanesa". Lo usamos cuando queremos expresar, justamente, una verdad.



SABER LO QUE CONSUMIMOS ES VALORAR LO QUE PRODUCIMOS



Para todos los gustos

Carne ideal

Un buen color, un sabor agradable y un rico olor son algunos de los atributos que, para la mayoría de la gente, tiene la carne ideal. Otras características importantes que son tener **tiempo de cocinar** y que se pueda **asar en diversas preparaciones**. Comparada con otros tipos de carnes, la que reúne la mayor cantidad de esos atributos es la de **vacuno**. Esto es lo que opinan muchos consumidores argentinos.



¿Qué carnes preferimos los argentinos? ¿Con qué elegimos acompañarlas? ¿Cuáles son las cualidades que más apreciamos? Te lo contamos aquí.

Tradicional

Al preguntarle a la gente sobre la **carne vacuna**, la mayoría la asocia directamente con una comida rica o sabrosa y también con la tradición, en especial con el **asado**, esa forma particular de **asar la carne** que compartimos **los argentinos**.

y los **empanadas**. El consumo de carne también se relaciona con los importantes valores nutricionales que posee este alimento.



¿Sola o acompañada?



A los argentinos nos gusta comer **carne**, y por lo general la acompañamos con algún otro alimento, en especial **ensaladas frescas**. También es muy común consumirla con **puré de verduras hervidas**, **fideos**, **arroz** y, por supuesto, con los irresistibles **papas fritas**. Algunos cortes son ideales para preparar sándwiches de todas clases: **el bife de vacuno a caballo**, **la millanera**, etc., con huevo, tomate, aderezos, etc. La carne picada es el ingrediente principal del popular pastel de papas.



Cortes más pedidos

Los cortes de carne vacuna que más se consumen habitualmente en las casas argentinas son, en orden de preferencias: **el asado**, **la picada especial**, **la bola de lomo**, **el vacío**, **la cuadrada**, **el costillar**, **la pecheta** y **la paleta**. Los tipos de cortes preparados con más frecuencia son: **millaneras**, **churrascos**, **asado** y **estofado**, o salmos para acompañar pastas.



Las mujeres deciden

¿Quién compra la carne y quién cocina? En este punto la gran mayoría de la gente coincide en que son las mujeres de la casa, o sea, las mamás, las que deciden y se encargan de comprar la carne. Además también la cocinan. Sin embargo, cada vez hay más hombres que disfrutan cocinando. ¡Y algunos lo hacen tan bien como los grandes chefs! Además, son ellos, generalmente, los que se ocupan del asado.

CARNE ARGENTINA

www.ipcva.com.ar

UNA RIQUEZA ARGENTINA

Preguntas y respuestas sobre la carne



Miles de personas trabajan en tareas vinculadas con la carne.

¿Sabías que el 80% de la carne que se produce en el país se consume acá?

Así es. Sólo un 20% de la carne vacuna que se produce en la Argentina se vende en los mercados internacionales; el 80% restante se consume acá. Los argentinos somos los primeros consumidores de carne vacuna del mundo, con más de 60 kg anuales por habitante. Nos sigue, de lejos, el mercado de los EE.UU., con 44 kg por habitante. En promedio, nuestras familias comen carne vacuna 17 días por mes, en unos 24 comidas.

¿Sabías que la producción de carne genera más de dos millones de puestos de trabajo?

La cadena de la carne vacuna genera alrededor de 2 millones de puestos



Un ejemplar de caparicón, con su cuidador.

de trabajo en forma directa e indirecta. Desde el lugar de producción en el campo hasta los centros urbanos de consumo, la cadena sostiene a miles de familias de productores, peones, veterinarios, ingenieros agrónomos, camiseros y parrilleros pasando por transportistas, consignatarios, mataderos y empleados de la industria frigorífica.

¿Sabías que criar una vaca destinada al consumo lleva casi tres años?

En los tres años se reparten en nueve meses de gestación, seis antes del parto y hasta 18 meses de engorde. En comparación, un cerdo puede ser consumido a los seis meses y un pollo a los 75 días.

¿Sabías que la carne que consumimos tiene la misma calidad que la que exportamos?

La diferencia está en que el exterior se destinan animales de mayor edad y tamaño (500 kilos en promedio), que no serían valorados por el consumidor local, ya que prefiere animales jóvenes y livianos. Sin embargo, esa carne llega a los centros externos de consumo con un alto grado de firmeza, porque durante el período que permanece refrigerada (20 días en el caso de los envíos a Europa) actúa un proceso enzimático (llamado proceso de maduración) que va tiernizando los músculos.

¿Sabías que la carne vacuna argentina es de mejor calidad que la de otros países?

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, que nuestro organismo no puede producir). Entre las ventajas que presenta este



El 80% de la carne argentina se consume en el país.



Los argentinos somos los primeros consumidores mundiales.

tipo de ácidos se encuentran la de mejorar el aparato cardiovascular y la respuesta del sistema inmunológico, y proteger la visión. Además, la carne aporta varios minerales muy necesarios para nuestro organismo, como hierro, zinc, magnesio, fósforo, sodio y cobre.

¿Sabías que la carne vacuna es muy importante en la dieta de quienes practican deportes?

Comer carne 3 o 4 veces por semana es beneficioso para los deportistas, porque de ella obtienen muchos nutrientes, como la coenzima Q10 (para la contracción y relajación de los músculos), la carnitina (facilita la obtención de energía), la creatina (ayuda a aumentar la masa muscular), los ácidos grasos (proveen energía en ejercicios de larga duración), las proteínas (regeneran las fibras musculares), el hierro y vitaminas de los complejos B y B12.

CARNE ARGENTINA

SABER LO QUE CONSUMIMOS ES VALORAR LO QUE PRODUCIMOS



Carne bien conservada

Como todos los alimentos, la carne necesita ciertos cuidados para que se conserve en buen estado y con todas sus propiedades.



Frio frio

La carne recién comprada puede tenerse en la heladera por un **día o dos**. En un congelador común (2 a 0° C) se mantiene bien durante **3 a 5 días**, y en un freezer (-18° C) **3 o 4 meses**. Cualquier corte puede ser congelado crudo, siempre que esté fresco y no haya sido congelado anteriormente.

Envasado al vacío

Para conservar en vacío se extrae todo el aire del envase y se lo cierra **herméticamente**. Esto es muy seguro porque la ausencia de oxígeno **retarda mucho la descomposición**, y la carne dura así hasta tres meses. El envasado al vacío se usa también para otros alimentos, como **fiambres y embutidos**.



Descongelar

La manera más segura de descongelar la carne es colocarla en la heladera (**se puede sacar del freezer un día antes**) o utilizar el horno de microondas. Es importante no dejar descongelar a temperatura ambiente porque las bacterias se **reproducen muy rápido**.



Los sandwiches que se se muestran en heladera se son saludables.

Te toca a vos

Los alimentos con carne deben conservarse **siempre en frío**, por eso antes de comprar, por ejemplo, un sandwich de milanesa, asegurate de que haya estado guardado en la heladera. Si te gustan las hamburguesas, recordá que tienen que estar **muy bien cocidas**, aunque sean las caseras que prepara tu mamá.



CARNE ARGENTINA

www.lpcva.com.ar

ACTIVIDAD

1. Producir un tríptico o díptico (folleto) en formato digital o papel sobre los beneficios del consumo de carne vacuna y su relación con las edades biológicas.
2. Distribuir dichas producciones en el barrio, la escuela o espacios que frecuenten, promoviendo el consumo de carne vacuna y sus beneficios.