

Carne de vaca: con muuuucha salud

Es una de las más consumidas gracias a su sabor, textura, propiedades nutricionales y versatilidad en la cocina

Una salud de hierro es algo más que una metáfora. Expresa también la importancia para nuestro organismo de un mineral esencial para el funcionamiento del sistema inmunológico y nervioso. La necesidad de su presencia en una dieta equilibrada, por tanto, no tiene discusión. Sin embargo, y a diferencia de la creencia popular que atribuye a productos como las lentejas el papel de principales fuentes de aporte férrico, el mejor hierro y en la forma que mejor asimila el organismo –el llamado hierro hemo o hemínico– se encuentra en la carne. Y si es roja, como la de vacuno, mejor porque aporta entre 3 y 4 mg de hierro por cada 100 gramos frente a la carne blanca (apenas 1 y 1,5 mg). Tenemos así una razón más para incluir la carne en nuestra dieta en las cantidades adecuadas –una ración de carne de 120 gramos tres o cuatro veces a la semana, la roja debe consumirse de manera esporádica–. Eso sí, siempre con moderación y ajustando su consumo a los criterios de una dieta equilibrada: dando preferencia a las menos grasas, eliminando la grasa visible en las que abunde y alternando las distintas técnicas culinarias en el cocinado. Todo ello porque la carne es una excelente vía para conseguir parte de las proteínas, de las grasas y de ciertas vitaminas y minerales esenciales para el buen funcionamiento del organismo. Rojas, blancas, de caza, de corral, exóticas... Cada una de ellas tiene sus particulares y bondades, veamos pues, cuáles son las de la carne de vaca.

Parte de una dieta equilibrada

La carne de vacuno aporta los nutrientes necesarios para mantener el organismo sano. Es una potente fuente de aminoácidos esenciales, contribuye a un aporte de proteínas de alto valor biológico, contiene vitaminas del grupo B (sobre todo B2 y B12) y minerales tales como el hierro hemo (que se absorbe con mayor facilidad), selenio, magnesio, fósforo y zinc. Sus nutrientes ayudan al crecimiento y regeneración de los tejidos del cuerpo y estimula el sistema inmunitario. En

contrapartida, la presencia de algunos macronutrientes varía según la edad del animal: a más edad, más contenido de grasa. Conviene conocer los distintos tipos de carne de vacuno y sus diferencias entre sí. La ternera es el animal que no ha cumplido todavía el año de edad, que únicamente se ha alimentado de leche materna. El color de la carne es blanco rosáceo, característica debida, en parte a que el animal no ha probado nunca el pasto, lo que hace que su carne sea más tierna y con un sabor delicado.

El añojo, se trata del animal, macho o hembra, de entre 10 y 18 meses de edad. Proporciona una carne más desarrollada y por tanto más sabrosa que la de la ternera.

Mientras que la carne de novillo o novilla proviene de animales con edades comprendidas entre los 14 meses los hasta 5 años. Tienen una carne más roja y sabrosa aunque menos tierna que el añojo y la ternera. También esta la carne de vacuno mayor (buey, vaca y toro). Son machos o hembras normalmente mayores de 3-5 años, de gran variabilidad en cuanto a sus características. La carne de estos animales es muy roja y posee un sabor y un valor nutritivo superiores. No obstante, el color varía con la edad y el sexo del animal, desde el rojo ladrillo hasta el rojo oscuro.

La técnica sí que importa

La carne de vacuno merece por sus propiedades un lugar en la dieta. Ahora bien, su paso por la cocina y los fogones y las distintas técnicas culinarias que se le puedan aplicar influyen en sus bondades. Las pérdidas máximas de valor

nutritivo tienen lugar cuando la carne se asa a la plancha, a la parrilla o a las brasas. Ello se debe a que la grasa fundida se separa de la carne y arrastra consigo parte del agua en la que se encuentran disueltos ciertos nutrientes. Cuanto más prolongado sea este tratamiento culinario, mayores serán las pérdidas.

En frituras sucede algo similar, la grasa y el agua de la carne pasan al aceite de fritura. Si la pieza se encuentra rebozada, estas pérdidas son menores porque el rebozo impide la exudación de la grasa y sustancias solubles.

En la carne sometida a cocción estos principios nutritivos se trasladan a la salsa y simplemente hay una trasvase de la grasa y de los principios solubles en agua desde la carne al caldo o salsa y, puesto que esta también se consume, a efectos prácticos, las pérdidas son mínimas.

Cuando la carne vaya a ser sometida a un proceso culinario que exija una cocción en agua o la presencia de una salsa rica en ella, es lo mismo adicionar la sal a la carne antes o durante el guisado. Durante el calentamiento, y hasta que la elaboración haya terminado, la sal puede penetrar en los trozos proporcionando el sabor característico. Sin embargo si la cocción ha concluido, o está ya a punto de concluir, no se produce una buena penetración y distribución del condimento.

En el caso de la carne asada a la parrilla o a la plancha, conviene echar la sal cuando comience la exudación, es decir, cuando comience a estar casi hecha. Al disolverse la sal en el líquido exudado, se reparte uniformemente por toda la pieza y contribuye a darle un sabor igual en todas sus partes.

www.consumer.es



Un cocinado para cada tipo de carne

La carne de vacuno se puede preparar de muy diversas maneras: al horno, como relleno, a la plancha, frita, guisada, a la parrilla... Cada tipo de cocción permite aprovechar los diferentes cortes y las distintas cualidades del alimento:

- └ **Picada.** Se utilizan las piezas de 2ª categoría o los trozos más pequeños de piezas nobles que no se pueden hacer filetes. Las partes más utilizadas son la falda, la llana, la aleta o la espadilla.
- └ **Asada.** Deben escogerse piezas de tamaño mediano o grande y de formas regulares para que el plato quede bien presentado. Las piezas más indicadas para este tipo de cocción son el lomo, el redondo, la aleta y el rabillo de cadera. Se debe cocer a temperatura media-baja y durante períodos más largos de tiempo. Sin embargo, cuanto más largo sea el proceso de cocción, mayores pérdidas nutritivas supondrá. Durante el asado se dan las pérdidas más importantes, sobre todo, de vitaminas del grupo B y minerales como el fósforo, el potasio y el sodio.
- └ **Plancha o frita.** Este tipo de cocción requiere poco tiempo. Para un mejor resultado, se utilizan piezas como el solomillo, el lomo, la tapilla, la aguja, la cadera y el cantero. El rebozado absorbe una gran cantidad del aceite de fritura, lo que añade calorías y sustancias no deseadas al plato.
- └ **Guisada.** Para este tipo de cocción es aconsejable la carne más rica en tejido conjuntivo, que requiere una cocción lenta en agua para que el colágeno se convierta en gelatina y el resultado sea meloso y tierno. Las mejores partes para esta cocción son la aleta, el morcillo, el nervio, el pez o la llana. La cocción idónea ronda los 60º C durante largos períodos de tiempo y, aunque a mayor tiempo de cocción, mayores pérdidas nutricionales, en este tipo de cocinado los nutrientes pasan a la salsa, por lo que consumirla minimiza las pérdidas.