

# Ternera y vacuno mayor, diferentes en lo nutritivo

DEPENDIENDO DE LA EDAD DEL ANIMAL Y DE LA PIEZA CONSUMIDA, EL VALOR NUTRICIONAL DE LA CARNE DE VACUNO VARÍA MUCHO

La carne de vacuno es la más apreciada y consumida, no es casual que cuando se habla de carne sin especificar de qué animal proviene se entiende que se refiere a la de vaca, ternera o buey. En nuestro país se producen cada año unas 650.000 toneladas de carne de vacuno, lo que supone cerca de 2,5 millones de cabezas sacrificadas al año. El 85% de la carne que consumimos se obtiene de animales muy jóvenes y el resto, de animales adultos (vaca, fundamentalmente), y orientado más a la exportación, por tratarse de un producto más acorde con las preferencias del consumidor de otros países europeos.

## Tipos de vacuno

**La ternera de leche** es la que no ha cumplido el año de edad y ha sido alimentada exclusivamente de leche materna. El color de la carne es blanco rosáceo, debido a que el animal no ha probado el pasto, lo que hace que su carne sea más tierna y de un sabor peculiarmente delicado.

**El añojo (ternera o vacuno joven)** tiene entre 10 y 18 meses y proporciona una carne más desarrollada y sabrosa que la de la ternera lechal.

**Novillo o novilla** es el animal de entre 14-18 meses y 3 años, e incluso hasta 5 años. Proporciona una carne más roja y con más sabor, aunque menos tierna que el añojo y la ternera lechal.

**El vacuno mayor (buey, vaca y toro)**, es el macho o la hembra mayor de 3 ó 5 años. Su carne es muy roja y algo dura aunque, a su favor, tiene más sabor y aporta un valor nutritivo superior. El color varía con la edad y el sexo del animal; va desde el rojo ladrillo hasta el rojo oscuro.

## Cualidades dietéticas

La carne de vacuno es un alimento muy nutritivo. No obstante, dependiendo de la edad del animal y de la parte de la canal que se consuma se dan diferencias en su aporte nutricional. A igualdad de peso, la carne de ternera fresca contiene menos grasa y, por tanto, menos calorías que la de vacuno mayor. Es más digerible, aunque no tan sabrosa ni nutritiva, ya que contiene más agua. En el vacuno mayor, es más abundante la grasa intramuscular, lo que le proporciona esa jugosidad tan característica, si bien la cantidad varía

según la pieza de que se trate. Las chuletas, por ejemplo, contienen más grasa que el lomo o el solomillo.

La carne de vacuno resulta muy interesante dentro de una dieta variada y equilibrada, ya que contribuye con su aporte de proteínas de alto valor biológico (20 gramos de proteínas cada 100 gramos), de minerales (hierro-hemo de fácil absorción, yodo, zinc, selenio...) y vitaminas del grupo B, especialmente B2 y B12. Se recomienda consumir carne entre 4 y 6 veces a la semana.

La ingestión diaria de proteínas proporciona la materia prima para el crecimiento y regeneración de los tejidos del cuerpo y ayuda a estimular el sistema de defensas. El contenido vitamínico de la carne varía según la edad del animal. Así, la de ternera es más rica en el complejo B que la de buey, especialmente en B2. La vitamina B12, exclusiva de alimentos de origen animal, es muy importante en la formación de hemoglobina (proteína que transporta el oxígeno a las células del organismo). Su deficiencia origina un tipo de anemia, y puede propiciar, en algunos casos, alteraciones mentales.





## UN COCINADO PARA CADA TIPO DE CARNE

**La carne de vacuno fresca tiene una vida corta y, aunque se mantenga en el frigorífico, debe cocinarse antes de tres días. Los despojos (hígado, riñones, sesos...) se alteran antes. El tiempo, la temperatura y la forma de cocinar influyen mucho en la calidad del resultado final.**



→ Las carnes de mayor calidad resultan más tiernas si se les aplica temperaturas altas y escaso tiempo de cocinado, mientras que las de mediana y baja calidad dan mejores resultados con largos tiempos a bajas temperaturas.

→ La carne de vacuno se consume cocinada, y durante la preparación culinaria su calidad nutritiva se altera y se produce una merma de la pieza por la pérdida de agua.

→ Cuanto más prolongado sea el tratamiento culinario, mayores serán las pérdidas nutritivas.

→ Las vitaminas del grupo B (hidrosolubles) se merman durante el cocinado. Pero algunos minerales, como el fósforo, el potasio y el sodio, pasan al jugo de la carne al ser cocinada, y la cantidad de hierro tampoco se ve afectada.

→ Las mayores pérdidas de nutrientes se producen durante el asado a la plancha, a la parrilla o a la brasa, debido a que la grasa fundida se separa de la carne y arrastra consigo parte del agua en la que se encuentran disueltos ciertos nutrientes.

→ Con la fritura sucede algo similar, y parte de la grasa y del agua de la carne pasan al aceite de fritura.

→ El rebozado reduce las pérdidas nutritivas, ya que la carne no exuda tanto y se cuece en su propio jugo.

→ En la carne cocida, los nutrientes pasan a la salsa y si esta se consume las pérdidas son mínimas.

→ Para la carne de ternera, el tipo de cocinado varía según la pieza de que se trate. Lomo, solomillo y tapa proporcionan una carne formada casi exclusivamente por tejido muscular, y son idóneas para el asado, la parrilla o la plancha.

La carne rica en tejido conjuntivo (falda, morcillo...), requiere una cocción lenta en agua para que el colágeno se convierta en gelatina.



### Saludable para todas las edades

Las cualidades nutritivas de la carne de ternera la convierten en un alimento recomendable para todas las personas. Las que presentan exceso de peso, problemas de colesterol o triglicéridos elevados, deben moderar su consumo y elegir las partes más magras, para cocinarlas con poca grasa (asado a la parrilla, a la plancha o al horno). Para quienes tienen el estómago delicado, la carne de vacuno puede resultar indigesta debido a que es muy rica en fibras musculares. En este caso, pueden tomarla picada. ◀

**LA CARNE DE TERNERA TIENE MENOS GRASA Y CALORIAS QUE LA DE VACUNO MAYOR**

