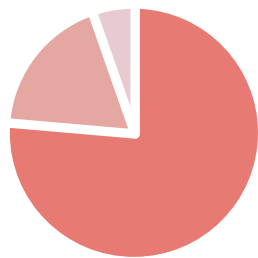




## Diferencias entre carnes

### Composición carne (general)<sup>1</sup>



■ Agua ■ Proteína ■ Grasa

### El cocinado puede influir en el contenido nutricional de los alimentos:

- Plancha y fritura pueden aumentar la fracción grasa.
- Horneado, microondas no afectan a grandes rasgos al contenido nutricional.
- Cocción y cocción al vapor pueden provocar la pérdida de algunas vitaminas en el agua.

### La intensidad de color de la carne, varía con la edad.<sup>2</sup>

Esto viene determinado porque al aumentar la edad del animal, el contenido de mioglobina incrementa, ya que al realizar ejercicio, se desarrolla una mayor masa muscular. Por ello, la carne de especies más jóvenes es más clara, pues con la edad aumenta la intensidad de este color.

| EDAD                        |         |           |                   |
|-----------------------------|---------|-----------|-------------------|
| Tenera                      | Becerro | Res joven | Res avanzada edad |
|                             |         |           |                   |
| CONTENIDO MIOGLOBINA (mg/g) |         |           |                   |
| 2                           | 4       | 8         | 18                |

### La intensidad de color de la carne, varía en función de la especie.<sup>2</sup>

Dependiendo de la producción de mioglobina, diferentes carnes presentan diferentes colores (determinado por los genes, específicos para cada especie).

| ESPECIE                     |        |       |        |
|-----------------------------|--------|-------|--------|
| Cerdo                       | Conejo | Ovino | Bovino |
|                             |        |       |        |
| CONTENIDO MIOGLOBINA (mg/g) |        |       |        |
| 2                           | 4      | 8     | 18     |

A pesar de que cada especie es diferente, la carne de Vacuno, Conejo, Oveja y Cerdo poseen algo en común: todas son **fuentes de proteínas de alto valor biológico**. Además, todas estas carnes presentan alto contenido de **vitamina B<sub>12</sub>**, la cual contribuye a la formación normal de glóbulos rojos y al metabolismo energético normal<sup>3</sup>

Por ello, la elección de carne en sí es un acierto, y podemos probar nuevas texturas y recetas para así poder escapar de la monotonía. En este sentido, dentro del marco de una dieta variada y equilibrada, tendremos la certeza de que consumiendo estas carnes disfrutaremos de la comida cuidando el aporte de nutrientes.

<sup>1</sup> McGee H. La cocina y los alimentos. Barcelona. Penguin Random House Grupo Editorial, S.A.U. 2015

<sup>2</sup> Mateo J. Estabilidad del color de la carne fresca. NACAMEH. 2007 Vol. (1): 67-74.

<sup>3</sup> BEDCA. Base de Datos Española de Composición de Alimentos [Internet]. Disponible en: <http://www.bedca.net>

