



Fuente: USDA - MyPyramid.gov

El consumo de la carne y sus beneficios

En nuestro país los animales viven todo el año al aire libre, sin aislamiento y en total armonía con el ambiente (alimentación a base de pastos).

Durante siglos, los productores rurales han seguido prácticas humanitarias en la producción de ganado bovino y ovino, con un profundo respeto por el bienestar animal y por la naturaleza.

Lleva un poco más de tiempo criar ganado de manera natural, en base únicamente a pastos frescos, aguas cristalinas, rojos atardeceres, aires puros y cielos azules. Pero luego, se disfruta el placer de saborear la calidad que el tiempo produce.

Todas las carnes rojas tienen zinc, hierro y vitaminas del complejo B, pero las nuestras contienen además elevadas proporciones de Omega-3 y ácido linoleico conjugado (CLA).

La carne es una fuente muy importante de Omega-3 donde juega un papel importante en problemas cardiovasculares.

Las proteínas son nutrientes que nos permiten crecer y formar los órganos, los músculos, la piel y otras partes de nuestro cuerpo. También proveen energía para el organismo. Son indispensables para la vida y la salud.

La calidad de las proteínas de los alimentos depende de su contenido de aminoácidos esenciales; las carnes se denominan alimento fuente de proteínas de alto valor biológico.

El Hierro, este es un mineral de suma importancia, cumple con diversas funciones en el transporte de oxígeno y en la respiración celular. La deficiencia de hierro es la

principal causa de anemia nutricional en niños y adultos. También se asocia con alteraciones del sistema inmunológico y con bajo rendimiento escolar. Estudios indican que cuanto más roja sea la carne, mayor será su contenido en hierro.

El Zinc es un mineral que está depositado principalmente en huesos y músculos.

Está formando parte de más de 50 enzimas del cuerpo humano, esencial para la visión nocturna, para el crecimiento, apetito, sentido del olfato y del tacto y además para el mantenimiento de un fuerte sistema inmunológico. La carne tiene un alto contenido de este mineral. La falta de este, produce retraso del crecimiento, pérdida del apetito, alteraciones en la piel, entre otras.

Nuestras carnes tienen alto contenido de Vitamina E (antioxidantes). Los altos valores nutricionales se deben a nuestro sistema de alimentación del ganado, basado en pasturas naturales.

La carne en Uruguay es recomendable para una dieta saludable por poseer bajos niveles de grasas.

Uruguay cuenta con una ley que prohíbe la administración de anabolizantes, que hacen crecer los músculos y ayuda en el engorde de los animales.

Somos un país considerado por la autoridad sanitaria mundial como libre del mal de Vaca Loca, conjuntamente con otros tres en todo el mundo. Existe un control estricto sobre el uso de antibióticos.

www.inac.gub.uy - www.educampo.com.uy

