

Día Nacional de la Carne

Año III - Número 11

Montevideo, 29 de Mayo de 2013.

INAC celebra el Día Nacional de la Carne, que como todos los 29 de mayo, se festeja en conmemoración del primer viaje del buque "Le Frigorifique" a través del Atlántico llevando carne congelada del Río de la Plata a Europa en 1876.

Esta fecha puede considerarse un hito que marca el inicio de una verdadera revolución a nivel industrial.

CONSUMO DE CARNES

Uno de los temas de discusión como todos los años es el consumo de carnes en Uruguay.

Para INAC, es importante acompañar el funcionamiento del mercado interno.



Por un lado, es un destino imprescindible para la ecuación económica de la industria; por otro lado, la carne es uno de los productos esenciales de la canasta de consumo uruguayo y promover mecanismos para un mejor acceso a dicho producto para contribuir al bienestar colectivo es de sumo interés.

Según estimaciones de INAC, el consumo de carne bovina por persona y por año del Uruguay es del orden de los 60 kg (con hueso), la cifra más alta del mundo.

Esto hace que el monitoreo del consumo en el mercado interno adquiera una relevancia fundamental para contribuir a la formulación de una política pública que garantice el acceso a la proteína animal de los más amplios sectores de la población.

BENEFICIOS DEL CONSUMO DE CARNE

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 de crecimiento, pérdida de 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.

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

Existe también un control estricto sobre el uso de antibióticos.