

# LA CARNE Y SUS DERIVADOS

**Tipos, propiedades, etiquetado**

# ÍNDICE

9	Generalidades
10	Definición de carne
13	Aspectos nutricionales
17	Seguridad alimentaria
22	Producción de carne
26	Etiquetado
31	Comer carne es sostenible
35	Carne de vacuno
36	Forma de cría y alimentación
41	Razas de vacuno
43	Carne de IGP
50	Carne de razas autóctonas
52	Carne de pasto
53	Carne de vacuno ecológica
55	Comercialización
58	Etiquetado, cómo elegir
60	Consejos de compra
63	Carne de cerdo
64	Formas de cría y alimentación
66	Las razas del cerdo
69	Despiece de carne de cerdo
73	Productos cárnicos y su comercialización
83	Etiquetado
86	Aspectos nutricionales y culinarios

89	Carne de cordero
90	Forma de cría y alimentación
91	Razas de ovino
97	Despiece
99	Productos cárnicos y comercialización
101	Etiquetado
102	Aspectos nutricionales
105	Carne de aves y conejo
106	La carne de pollo
118	Otras aves
121	La carne de conejo
129	Casquería, carnes de caza y otros tipos de carne
130	La casquería
135	Carne de caza
136	Carne de kobe o de wagyu
137	Carne de caballo
137	Carnes exóticas
140	Curiosidades sobre la carne
142	Detalles de la carne que tener en cuenta

## Guías prácticas de OCU

Para que pueda disfrutar mejor de los distintos tipos de carnes, le aconsejamos nuestras guías prácticas *Cocina de fiesta. Recetas para cocinar en días especiales* y *Recetas sanas y sabrosas para una alimentación variada*. Puede conseguirlas en [www.ocu.org/guiaspracticas](http://www.ocu.org/guiaspracticas) y en nuestra tienda online [tienda.ocu.org](http://tienda.ocu.org) si no es usted socio.

# INTRODUCCIÓN

Según algunas encuestas sobre alimentación, la carne es, en nuestros días, uno de los alimentos del que más abusamos en comparación con las recomendaciones nutricionales. Para la mayoría de las personas, la carne o sus sustitutos (el pescado, por ejemplo) son la piedra angular de una comida, el plato más importante y, a menudo, el reclamo de un menú. Incluso para los vegetarianos es importante en cuanto que es un producto que debe evitarse y, de hecho, es frecuente que se elaboren platos vegetarianos con elementos que imitan a la carne, tales como las hamburguesas de soja, por ejemplo.

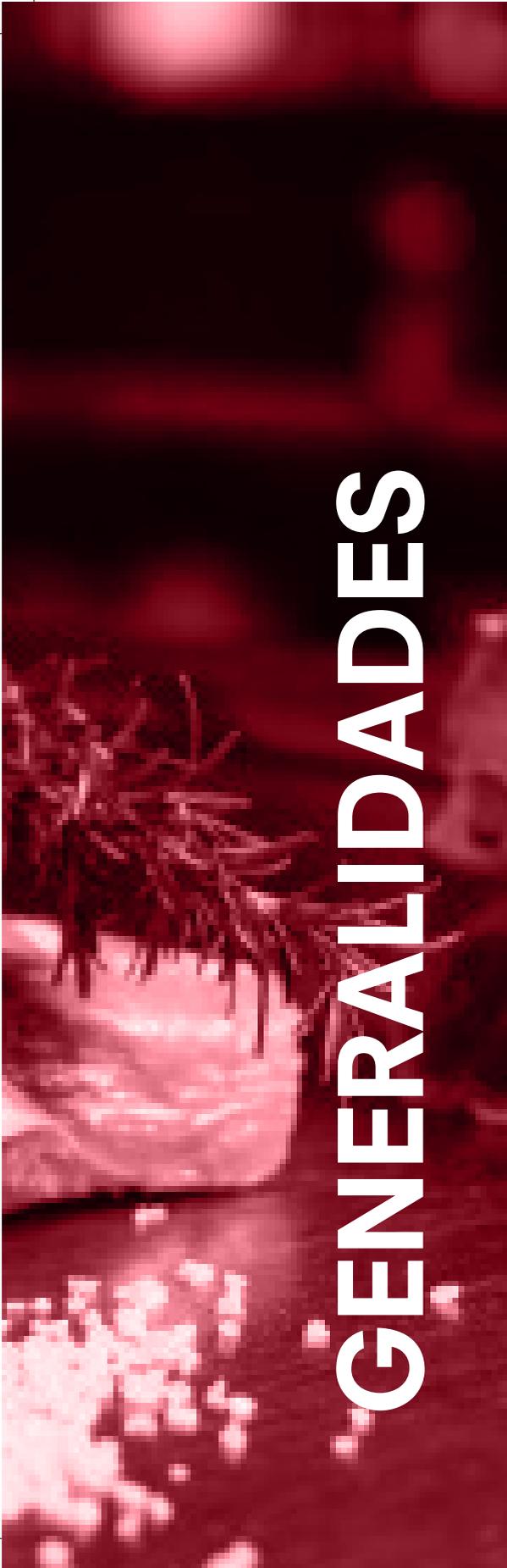
A pesar de este protagonismo, la carne se ha visto involucrada en diferentes crisis alimentarias, desde el uso de promotores de crecimiento (como hormonas o clenbuterol en los años 90), hasta el reciente uso fraudulento, por no declararlo, de carne de caballo en producto tales como hamburguesas de vacuno, y que OCU denunció en su momento, pasando por las tristemente célebres vacas locas o la crisis de dioxinas que afectó a la carne de pollo.

También se ve señalada como uno de los alimentos que puede contribuir en mayor medida al cambio climático, junto a la creciente preocupación por el bienestar animal.

Por eso, esta guía pretende explicar los diferentes aspectos de la carne, tanto los aspectos generales de seguridad alimentaria, etiquetado y producción o su impacto medioambiental, como los específicos de cada especie. En cada uno de los tipos de carne, se incluye información sobre las razas de los animales productores y su vinculación con algunas zonas; explicamos los productos amparados por figuras de calidad, como las IGP o Indicaciones Geográficas Protegidas; la ETG o Especialidad Tradicional Garantizada; o las DOP o Denominaciones de Origen Protegidas, que nos dan la oportunidad de conocer mejor que valor añadido nos aportan. Se incluye también información sobre los sistemas productivos de cada especie, el despiece y comercialización de cada tipo de carne, además de sus valores nutricionales o sus cualidades culinarias. Se trata de que los consumidores que compran y consumen carne puedan conocer mejor el producto y elegir mejor.

Encontrará, además, consejos sobre su preparación, la realidad sobre algunos mitos y otras curiosidades que le permitirán elegir lo que más le interese.





# GENERALIDADES

# DEFINICIÓN DE CARNE

Los consumidores entendemos como carne el tejido muscular de los animales, acompañado de una cantidad mayor o menor de grasa.

La antigua definición legal consideraba carne a: “todas las partes aptas para el consumo humano, incluidos los despojos, que se obtienen en establecimientos autorizados y provienen de las especies bovina (incluidas las reses de lidia procedentes de espectáculos taurinos), porcina, ovina y caprina, o bien de los solípedos (caballos), gallinas, pavos, pintadas, ocas y conejos, así como en general de los mamíferos terrestres y las aves que se hayan reproducido, criado y sacrificado en cautividad, o vengan de la caza silvestre”.

La definición que se emplea actualmente en el ámbito europeo (pensada para incluirla en el etiquetado de los productos que la utilicen como ingrediente) es aún más concreta y equipara la carne con: “los músculos del esqueleto de las especies de mamíferos y aves reconocidas como aptas para el consumo humano, con los tejidos naturalmente incluidos o adheridos a ellos, en los que los contenidos de materia, grasa y tejido conjuntivo no superen un cierto límite”. La grasa y el tejido conjuntivo, por ejemplo, no pueden superar el 25 % en el caso de la carne de vacuno, por lo que, la carne separada mecánicamente (véase *Carne separada mecánicamente* en el capítulo 7) y la casquería quedan excluidos de la denominación.

La casquería hace referencia a las vísceras comestibles de estos mismos animales, es decir, los sesos, la lengua, el corazón, el hígado, los riñones, los pulmones, el estómago, el timo y el bazo en el caso del vacuno y porcino, y también los intestinos, en el caso del ovino.

En esta guía nos ocuparemos principalmente de la carne de los animales más consumidos: el vacuno en todas sus edades (ternera, añojo, novillo, buey o vaca), el cordero, el cerdo, el pavo y el pollo, además de algunas pinceladas sobre la casquería, a pesar de ser un producto cuyo consumo se ha desplomado en las últimas décadas. También daremos algunas nociones básicas sobre otros tipos de carne menos comunes, pero que es posible encontrar en algunos puntos de venta (caballo, avestruz, etc.). Veremos qué factores influyen en la calidad del producto, para que pueda utilizar la información sobre piezas, razas, edades, etc. a la hora de elegir lo más adecuado para cada uso y para sus gustos.

## El consumo de carne

La carne es, en muchos casos, un pilar básico de nuestra alimentación y forma parte de algunos de los platos más tradicionales de nuestra gastronomía. Hoy en día, es uno de los alimentos de los que más abusamos en comparación con las recomendaciones nutricionales: unos 47 kg por persona y año, según los datos del panel de consumo alimentario del Ministerio de Agricultura, es decir, casi un kilo a la semana.

La mayor parte es carne fresca (34 kg); y el resto, carne congelada. De carnes transformadas (productos curados, como el jamón, el chorizo, etc.; y cocidos, como el jamón cocido, el fiambre de pavo, mortadelas, etc.) consumimos más de 11 kg por persona y año. La carne más consumida es la de pollo, con más de 13 kg, seguida de cerca por el cerdo (10 kg) y el vacuno (5 kg). Otras carnes más minoritarias son el pavo (1,6 kg), el cordero (1,3 kg), el conejo (1,16 kg) y el cabrito (no llega a 200 gr por persona y año). El consumo de casquería es bastante limitado, pues no llega a los 2 kg anuales.

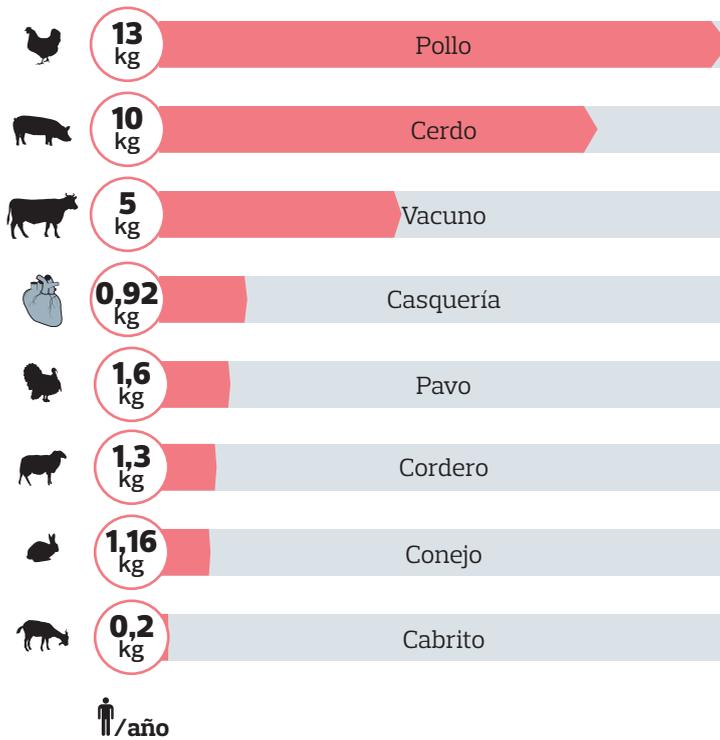
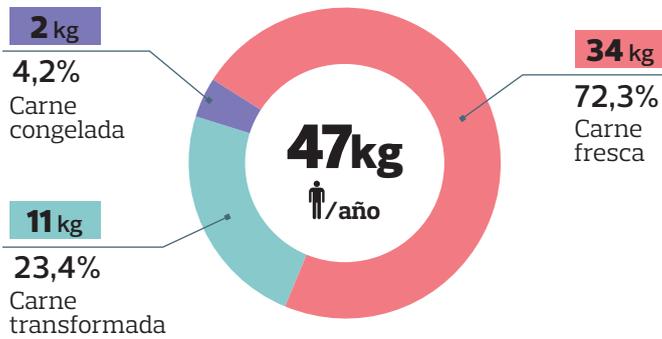
Estos datos, por tanto, superan en mucho a lo que indican las recomendaciones nutricionales: no pasar de 300 gr a la semana de todo tipo de carnes que, junto con las raciones de pescado, huevos y lácteos, son los principales aportes proteicos de origen animal, que deben completarse con las proteínas vegetales provenientes principalmente de las legumbres y, en menor medida, de los cereales.

En los últimos años, la carne se ha convertido en un alimento controvertido por la noticia de la OMS, de hace algunos años, que la relacionaba con el riesgo de cáncer (véase *La carne es cancerígena según la OMS*, en el capítulo 7), junto al interés en el bienestar animal, la contaminación ambiental, etc. Todo esto ha traído consigo una corriente creciente contra su consumo, y en el caso de los veganos, incluso de cualquier tipo de producto de origen animal. En otros países, no tanto en España, se ha puesto de moda el *meatless monday* o lunes sin carne, como un paso para ayudar al medioambiente. Aspectos como el bienestar animal o el impacto ambiental están detrás de estas iniciativas.

Sin embargo, no todos los tipos de carne o embutidos son percibidos igual por parte del consumidor. Algunos estudios dicen que las carnes de pollo o pavo, la carne de conejo o los embutidos cocidos se ven de forma más positiva, con cierta imagen saludable, y su intención de consumo es más elevada. En cambio, se nota un cierto descenso del consumo de carne de cerdo, ternera, carne procesada, otros curados y embutidos.

Además, también se ha visto que los consumidores demandan más sellos de calidad de las carnes, tanto en temas de bienestar como de certificaciones ecológicas.

## CONSUMO DE CARNE



# ASPECTOS NUTRICIONALES

Como ya hemos comentado, nuestra ingesta de carne supera con mucho las recomendaciones de unos 125 gr diarios, alternando carnes blancas y rojas. Tradicionalmente, se han considerado como carnes rojas las de vacuno (ternera añejo, vaca o buey, novillo, etc.), cerdo y oveja; y se consideraba carne blanca la de pollo y pavo. Sin embargo, las recomendaciones tienden cada vez más a hablar de carnes magras y carnes grasas, y que dentro de la carne de ternera se pueden encontrar partes magras o grasas; y lo mismo ocurre en el cerdo, donde lomo, jamón y solomillo son zonas de carne magra, mientras que las costillas o las chuletas son más ricas en grasa. Por tanto, más que hablar de carnes blancas o rojas según el animal del que provengan, conviene hablar de piezas más o menos ricas en grasa.

## **¡La carne roja es perjudicial para el corazón!**

**Este es un mito bastante extendido. En realidad, esto depende del tipo de carne que elijamos. Si la carne roja magra es baja en grasas saturadas, puede formar parte de una dieta saludable para el corazón, pues no sube el colesterol. Eso sí, es recomendable evitar las carnes fritas y con grasa visible.**

Desde el punto de vista nutritivo, la carne es muy importante debido a su aporte de proteínas de alto valor biológico, de hierro y de vitamina B, entre otros nutrientes. Esto no significa que haya que comerlas en gran cantidad, como suele ocurrir en la dieta española media, sino que, en principio, basta con ingerir 125 gr diarios de carne por término medio, alternando durante la semana raciones diarias de 100 o 150 gr con raciones de otros alimentos que también sean fuente de proteínas, como el pescado o los huevos.

Profundicemos un poco más en las características nutricionales de la carne y las vísceras. La carne tiene una importante proporción de agua (entre el 65 y el 80 %) y se compone además de proteínas (entre el 16 y el 2 %) y de grasa (que puede