

Consumo de carne: cómo equilibrar la dieta sin sacrificar la economía

16/05/2024



Por estos días se conoció una estadística de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC): una alimentación saludable implica la ingesta de 125 gramos de carne roja por semana. Este dato se traduce en llevar la tradicional dieta argentina un par de veces por semana, entre dos y cuatro veces.

Ahora bien, en el contexto del alicaído consumo argentino, sabemos que **comer carne roja pasó de ser una rutina a un lujo**

y, por estos días con el desplome de los precios, se podría decir está volviendo a más de una mesa.

En este punto nos preguntamos: ¿cuánto cuesta incluir una porción de 125 gramos de carne roja en 4 comidas por semana? Cuando nos centramos en los precios de góndola, resulta evidente que varían mucho según el corte, pero a grandes rasgos va de los \$6.000 a casi los \$10.000.



¿Cuánto cuestan los 125 gramos de carne recomendados?

Según un relevamiento de la Dirección General de Estadísticas Sociales y Económicas, por ejemplo, el asado se consigue por \$9.316 -precio que subió 13% en lo que va del año con una inflación que acumula 65%-; la picada ronda los \$6.795; la paleta, \$7.467; el cuadril se paga \$9.317 y la nalga cuesta \$8.731.

Con estos números sobre la mesa, llevar la dieta que propone la SENC costaría aproximadamente unos **\$1.000 pesos por porción de 125 gramos**. Si llevamos los números a una familia tipo de 4 integrantes que incluyen esa misma ración en 4 comidas (el máximo recomendado por la asociación española), el número trepa a \$16.000.

Los pros y contras

Más allá del impacto del precio en los golpeados bolsillos argentinos, los profesionales españoles alertan que esta recomendación tiene su fundamento en el balance entre los nutrientes que aporta la carne y los posibles riesgos para la salud.

¿Cuáles son los beneficios y consecuencias de consumir carne? Para empezar, es una excelente fuente de proteínas de alta calidad, esenciales para el crecimiento y reparación de tejidos, así como para el buen funcionamiento del sistema inmunológico.

Asimismo, contiene una variedad de nutrientes importantes como hierro, zinc, vitamina B12 y ácidos grasos omega-3, que son fundamentales para la salud general del cuerpo. Por otro lado, su contenido proteico y de grasas saludables puede ayudar a sentirse más saciado después de las comidas, lo que puede contribuir a un control de peso más efectivo.



Según el INDEC, los precios de los distintos cortes de carne, principalmente el asado, siguen en caída libre.

No todas son buenas noticias para los amantes de la carne

porque comerla en exceso (por encima de los 125 gramos, entre dos y cuatro veces por semana) puede aumentar el riesgo de enfermedades cardíacas y otros problemas de salud debido al alto contenido de grasas saturadas. También, su consumo se asocia con un mayor riesgo de enfermedades crónicas como la diabetes tipo 2, enfermedades cardiovasculares y ciertos tipos de cáncer.

Por otro lado, la producción de carne a gran escala puede tener un impacto significativo en el medio ambiente, contribuyendo a la deforestación, la contaminación del agua y la emisión de gases de efecto invernadero.

Fuente: La Mañana de Neuquén