

Ni burro ni cerdo: la carne más barata y con mayor proteína que busca competir con la vacuna

10/06/2026



Hace unas semanas, una carnicería de Olavarría se volvió viral por ofrecer **carne de búfalo**. Lo que parecía una rareza, en realidad ya es moneda corriente en varias provincias del Noreste argentino, donde este animal es parte del menú. Ahora, productores y empresas buscan que esta carne económica llegue a la mesa de todo el país.

Una carne más barata y con buen perfil nutricional

Con el objetivo de ampliar su presencia en el mercado argentino, comenzaron a comercializarse **cortes de carne de búfalo envasados al vacío**. En la actualidad se consiguen en

algunas carnicerías especializadas y se prevé que también lleguen a supermercados y plataformas de venta online.

Uno de sus principales atractivos es el precio, ya que puede costar alrededor de un **15% menos que un corte equivalente de carne vacuna**. Esto se debe, en parte, a que el **búfalo demanda menores costos de producción**: requiere menor atención veterinaria, puede alimentarse de pasturas de menor calidad y se adapta a terrenos anegados donde el ganado vacuno suele tener más dificultades. Además, presenta una conversión más eficiente del alimento en carne, lo que contribuye a reducir los costos de cría.

¿Es nutritiva?

Sebastián Cunzolo, ingeniero en Alimentos del INTA Castelar, estudia la carne de búfalo desde 2019. “Se parece mucho al vacuno pastoril: tiene bajo contenido de grasa, muy buena relación omega 6/omega 3 y un índice trombogénico bajo, es decir, potencialmente tiene menos riesgo de causar trombos o ateromas que la carne vacuna. Pero además, tiene un **50% más de hierro** que la carne de vaca”, destacó en diálogo con Clarín.



Así es la carne de búfalo (Foto: Bufasan).

En cuanto a las proteínas, Cunzolo explicó: “Al tener menos grasa por kilo de carne, tiene **más proteína**. Y es de la misma calidad que la del vacuno”.

Los números hablan por sí solos: **100 gramos de carne magra de búfalo aportan 26,8 gramos de proteína** (un 11% más que la de vaca), **131 calorías** (45% menos que la vacuna), **0,6 gramos de grasa saturada** (un 90% menos), y más **vitamina B12, fósforo y potasio**.

¿A qué sabe la carne de búfalo?

Las propiedades organolépticas son similares a las de la vaca: es una **carne roja**, pero con **menos grasa intramuscular**, lo que la hace un poco más firme y menos jugosa para quienes prefieren los cortes bien grasos. A la parrilla, se recomienda comerla bien jugosa. En empanadas, guisos y cazuelas, se adapta perfecto y suma sabor.



La carne de búfalo tiene que comerse a punto, porque al no tener grasa, se puede secar si se pasa la cocción (Foto: Instagram / @kanoo_oficial).

Cómo cocinar la carne de búfalo para que quede tierna

La principal diferencia entre la carne de búfalo y la vacuna es su **menor contenido de grasa intramuscular**. Por eso, aunque comparte un sabor muy similar, requiere algunos cuidados durante la cocción para conservar su ternura y evitar que se reseque.

Los especialistas recomiendan **cocinarla a temperaturas moderadas y evitar exposiciones prolongadas al fuego**, en especial en cortes destinados a la parrilla o la plancha. Al ser una carne más magra, suele alcanzar el punto de cocción ideal en menos tiempo que la vacuna. Por eso, muchos cocineros sugieren consumirla jugosa o a punto para aprovechar mejor su textura y sabor.

En preparaciones de cocción lenta, como guisos, estofados, cazuelas o empanadas, la carne de búfalo ofrece resultados muy

similares a los de la carne vacuna. Además, absorbe bien los condimentos y mantiene una buena consistencia durante la cocción prolongada.

Otra recomendación habitual es dejar reposar la carne unos minutos antes de cortarla, para que los jugos se redistribuyan en el interior de la pieza. De esta manera, se logra una preparación más tierna y sabrosa, incluso en los cortes con menor contenido graso.

Fuente: TN