

¿Porque condimentamos diferente?

Dr. José Renato Saalfeld

Sal y Pimienta

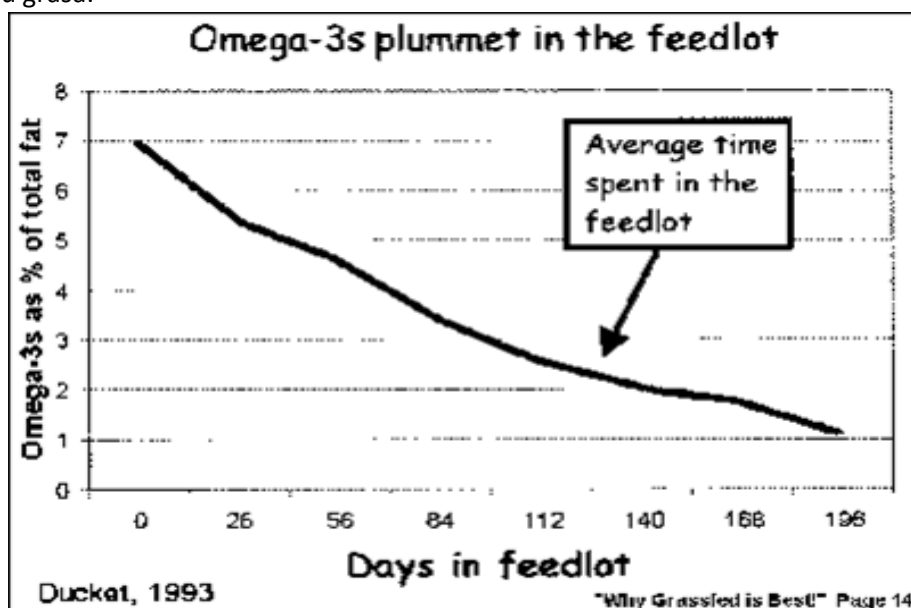


Salsa BBQ



Los estadounidenses usan normalmente la salsa barbacoa (salsa inglesa/soja, miel/azúcar y ketchup) para condimentar sus carnes. Nosotros, sal y pimienta. La gran diferencia está porque los norteamericanos consumen para sus asados, carne de los confinamientos – llamada “Prime” – que es muy tierna, provenientes de animales cero dientes (menos de 20 meses), con buen marmoleo y cobertura de grasa. Pero, para conseguir esta “calidad”, sus animales reciben mucho grano (principalmente maíz) y por mucho tiempo (180 a 250 días), pues entran al feedlot con 250 kg de promedio y para ir a la faena deben pasar de los 600 kg con más de 60% de rendimiento canal. Y, resulta que los granos, son ricos en un ácido graso esencial llamado “**Omega 6**”, que se deposita en la grasa del ganado y su carne se queda con gusto a cerdo (que come maíz). El dulce de la salsa disimula este gusto (la salsa originalmente fue hecha para las costillas de cerdo asadas) y ellos pueden disfrutar su blanda textura sin contratiempos.

Podemos observar en el cuadro del trabajo de la profesora Susan Duckett de la Universidad de Georgia, que los animales de los “Feedlots” americanos, después de 6,5 meses, bajan la cantidad de “**Omega 3**” de su grasa de 7,0 a 1,0%. Y en este tiempo, debido al consumo de los granos, también sube la concentración de “**Omega 6**” en su grasa.



Nuestra realidad es diferente. Acá en el hemisferio sur, comemos principalmente carne de ganado criado a pasto que contiene grasa rica en “**Omega 3**”. Este aceite esencial (esencial significa que no lo podemos producir y, por lo tanto, debemos ingerirlo), proviene de plantas (pasturas, henos y ensilajes), y por eso, es abundante en la grasa de nuestros animales, que no tienen el característico sabor a “chanchito” de las carnes de Norteamérica. Y, por lo tanto, nosotros solo necesitamos de sal y pimienta para saborear un rico asado.

Pero, a veces nuestro asado no sale tan rico, pues el ganado a pasto, cuando no tienen oferta suficiente de alimento (y nuestra región solo tiene pasturas de calidad por 6 a 7 meses al año), camina mucho para buscar su comida y, además, no gana peso, y va retardando su desarrollo y su carne va perdiendo la suavidad y se queda dura. A veces muy dura. Pero este tema voy a ampliar más adelante.

Vamos a observar en el cuadro abajo que el “**Omega 3**” además de estar presente en el ganado criado a pasto, es abundante en pescados azules, que vienen de la cadena alimenticia de las algas. Y los aceites obtenidos de los granos son los más altos en “**Omega 6**”.

Tabla ácidos grasos	Ácidos Grasos				Total	Relación $\Omega 3 \times \Omega 6$
	Saturados	Poli insaturados		Mono insaturados		
Tipo de grasa	Triglicéridos, Palmítico, etc.	Omega 3 (Ácido Linolénico)	Omega 6 (Ácido Linoleico)	Omega 9 (Ácido Oleico)		
Pescado azul (salmón, sardinas)	38	28	4	30	100	1 : 0,2
Mantequilla (vaca)	67	3	2	28	100	1 : 1
Ganado a pasto	52	7	12	29	100	1 : 2
Ganado “PRIME” Py	52	5	14	29	100	1 : 3
Oliva	14	1	7	78	100	1 : 7
Soja	15	7	54	24	100	1 : 8
Cerdo	41	1	11	47	100	1 : 11
Feedlot 6 a 8 m	48	1	18	30	100	1 : 18
Maíz	13	1	57	29	100	1 : 57
Girasol	9	1	70	20	100	1 : 70
Cártamo	11	-	69	20	100	-

Conviene aclarar que el “**Omega 6**” no es malo. Al contrario, es un ácido graso esencial que debe estar en nuestra dieta, y especialmente bueno para los atletas, pues tiene acción inflamatoria y que, por eso, ayuda a desarrollar los músculos. Lo que es malo es consumirlo en exceso, especialmente si no hacemos ejercicio con frecuencia. Por eso, **los estudios médicos recomiendan que en nuestra dieta normal la relación Omega 3/Omega 6 no debe pasar de 1:4**, pues el “**Omega 3**” por su acción antiinflamatoria ayuda a contrarrestar los efectos colaterales del “**Omega 6**” que cuando en exceso, tiene acción inflamatoria sobre nuestras arterias, donde posteriormente se puede fijar el colesterol. O sea, el colesterol, tan necesario para la formación de nuestras hormonas (especialmente la testosterona masculina), no es el malo de la película, más si, el exceso de “**Omega 6**” (aceites vegetales) de nuestras dietas actuales y la falta de actividad física. **Resumiendo, la clave es equilibrio de dieta y ejercicios.**

Lastimosamente, no tenemos estudios sobre el tema en Latinoamérica, pero sabemos que la dieta actual de los estadounidenses contiene una relación Omega 3/Omega 6 mayor que 1:14, lo que condice con los altos índices de problemas cardíacos del país del norte.

Otro tema es el CLA – Ácido Linoleico Conjugado, que es una grasa sintetizado exclusivamente por las bacterias de los animales con buena salud ruminal, o sea, que reciban buena cantidad de fibra para su rumia. Hay varios estudios científicos que relacionan la disminución del CLA en nuestras dietas modernas, llenas de grasas vegetales – más baratas –, está directamente relacionado con el aumento del cáncer y de las enfermedades cardíacas.

Recomendaciones para tener carne tierna y equilibrada en Omega 3/Omega 6

Para producir carne tierna en el trópico, donde tenemos pasturas "C4" llenas de lignina, debemos, si o si, suplementar o confinar los animales, sino no llegamos al **peso de faena (450 a 520 kg) antes de os 18 a 20 meses**, que es cuando empieza a perder la terneza la carne. Además, la suplementación/confinamiento disminuye la caminata diaria de los animales y el esfuerzo muscular, suavizando la carne, aumenta el marmoreo y la cobertura de grasa de las canales facilitando su conservación y maduración por el frío. Por eso, puse en la tabla de los ácidos grasos, una línea llamada "**Prime Py**", la cual creo debería ser una meta que buscar por los productores y frigoríficos, para producir una carne tierna y con buen sabor, sin necesidad de salsa BBQ.

Para tanto, además de **mejorar nuestra recría** (tema de otro artículo), cuando usamos el confinamiento, necesitamos terminar nuestros animales **en poco tiempo** (70 a 120 días/100 a 150 kg) y con dietas de alta digestibilidad, pero con **razonable contenido de fibra y, por lo tanto, menos granos**. Sobre este punto, técnicamente las tablas de nutrición recomiendan un mínimo de 18 a 19% de fibra efectiva, pero en la práctica muchos feedlots usan menos. En mi particular opinión, deberíamos trabajar con mucho más. Algo en torno de 30 a 40% o sea, entre 12 a 15 kg de un ensilaje de maíz de buena calidad (3 a 4 kg en MS). Así garantizamos buena salud ruminal y no necesitamos usar antibióticos para los abscesos hepáticos causados por el uso de mucho grano en las dietas. Comento que ya hicimos varias pruebas de degustación con esta cantidad de fibra efectiva y confinamiento de 100 días y la carne no cambió su sabor, o sea, es idéntica al gusto de los animales criados a pasto. No sé responder donde es exactamente el límite mínimo y habría que hacer las pruebas respectivas. Hay algunos buenos trabajos sobre este tema en Argentina (INTA), pero ellos tienen pasturas C3 (templadas) y tendríamos que validarlas en nuestro medio.

Para tener buenas ganancias de peso con una dieta más alta en fibra, además de ser estricto con el punto de corte del ensilaje, para que la **fibra sea de buena calidad**, también es importante **ofrecer confort** a los animales, como sombra, mayor área por animal, comederos y bebederos adecuados, lotes no muy grandes, etc. Abajo un cuadro comparativo de algunos parámetros que, en mi opinión particular, debemos trabajar:

Carne "Prime Py"			
Parámetros	Ítem evaluado	Feedlot tradicional	Paraguay Prime
Confort y bien estar animal	metros2	10 a 20	30 a 50
	Sombra	no	Min 5 m2/cabeza
	Fibra (MS)	15 a 20%	30 a 40%
	Grano entero	A veces	Nunca
Sabor y calidad nutricional	Omega 3/6	bajo	equilibrado
	CLA	-	equilibrado
	Sabor carne	¿?	Normal
Aditivos	Antibióticos	Si	No
	Beta agonistas	Si	No
	Hormonas	Si	No

Para terminar, otra ventaja competitiva que tenemos es que no usamos hormonas ni beta agonistas, como hacen los Feedlots norteamericanos, porque ellos necesitan tener más de 360 kg canal para ser rentables. Nosotros quedaríamos restringidos al uso de ionóforos, que son promotores que no se absorben, aprobados en la UE y que tenemos que usar siempre que suministramos algo de granos a los rumiantes.

Bibliografía

- Duckett S. K. et al. Effects of time on feed on beef nutrient composition. Journal of Animal Science – 1993
- Schindler V. et al. Efectos de la alimentación sobre los ácidos grasos. Producción animal/Agronomía. Universidad de Buenos Aires – 2004
- Pordomingo A. Avances en calidad de carne. Pag 71 a 75 y 97 a 107 – INTA/La Pampa - 2013