

Ganadería IPCVA Instituto de Promoción de la Carne Vacuna Argentina y Compromiso

AGOSTO 2021



AL PIE DE LA CORDILLERA

Un planteo que alterna la ganadería entre lotes de veranada y de invernada, y logra un ciclo completo en una región de largos inviernos con nieve, con canales de riego y un uso sustentable del bosque.

UNA MEDIDA CUESTIONABLE

Las restricciones a las exportaciones de carne conllevan importantes perjuicios económicos de una punta a la otra de la cadena.

LA VIGENCIA DEL SHORTHORN

Calidad de carne, aptitud materna, mansedumbre, precocidad y fertilidad, entre otros, son los puntos fuertes de la raza.

Sumario

03 Lo que viene

El impacto del cierre de exportaciones de carne sobre toda la cadena. Consecuencias muy negativas.

04 Jornada Virtual

En Esquel, el establecimiento Los Ñires conforma un modelo productivo que invirtió en generar forraje y duplicó su rodeo.

06 Jornada Virtual

Manejo del agua en un campo en la precordillera, clave para la mejora productiva.

07 Mercados

Nuevas formas de pago electrónico para abonar el DT-e mediante autogestión.

08 Noticias de los Criadores

Shorthorn: la vigencia de una raza ponderada por su eficiencia productiva y habilidad materna.

09 Foro Argentino de Genética Bovina

Las vacas contribuyen a enfriar el planeta: resumen y reflexiones.

10 Sanidad

Más de 50 millones de bovinos vacunados en la primera campaña de inmunización contra la aftosa.

11 Puesta al día

Actividades del IPCVA de difusión de nuestra ganadería y capacitación al productor.

12 Carne y Salud

Una alimentación adecuada ayuda a sacar el máximo provecho de las vacunas en tiempos de pandemia.

14 Consumo 3.0

Encuesta del IPCVA: cocinar equilibradamente, uno de los principales hobbies de los argentinos.

LO QUE VIENE

Múltiples efectos negativos

Las consecuencias a corto plazo de la aplicación del decreto 480/21, que restringe las exportaciones de carne vacuna, se van a hacer notar en toda la cadena productiva.

En primer lugar, de acuerdo con un **informe del IPCVA**, habrá **una caída de los volúmenes exportados de entre un 30 % y un 35 %**. Este impacto podría ser levemente menor sobre el valor de las exportaciones ya que sería lógico esperar que las empresas prioricen el uso del cupo disponible para aquellas operaciones de mayor valor unitario.

Además, debe consignarse la **imposibilidad de integrar el negocio exportador con la totalidad de los cortes de la res**, ya que cerca de un 25 % del peso canal se encuentra vedado para la exportación. Por ejemplo, la cuadrada forma parte de la integración habitual del negocio de 14 o 18 cortes con destino a Chile, mientras que la paleta es pieza clave del conjunto de cortes del *Chuck and Blade*, que encuentra en el mercado de Israel uno de sus destinos más rentables.

MÁS PERJUICIOS

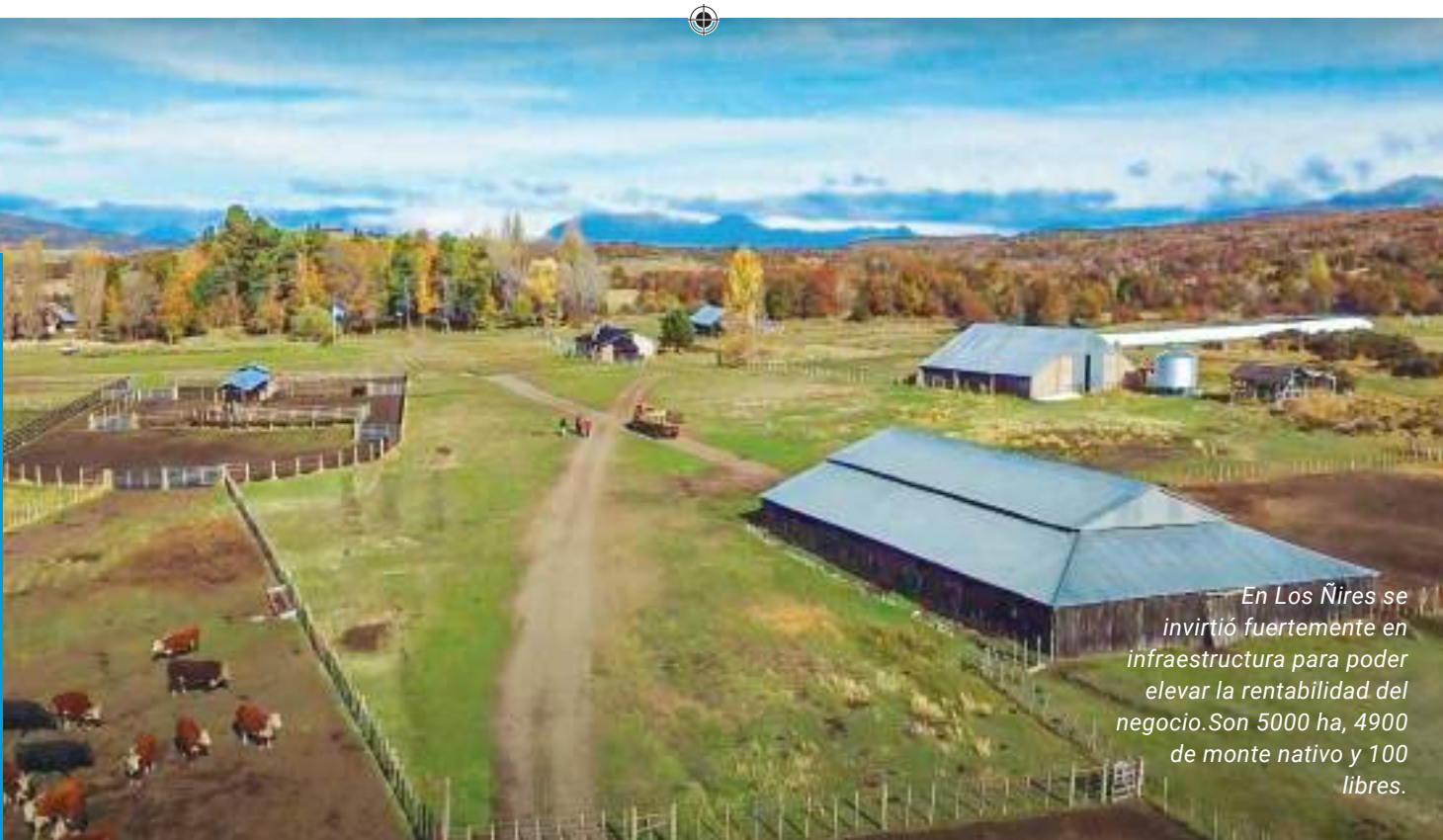
En el bimestre julio-agosto de 2020, la faena en establecimientos habilitados para alguno de los principales destinos de exportación se ubicó alrededor de las 460 mil cabezas por mes. Las restricciones a las exportaciones de algunos cortes de la res más el límite del 50 % del volumen promedio certificado en el segundo semestre de 2020 tendrán un **impacto negativo sobre el nivel de actividad de la industria frigorífica con inserción exportadora**. Posiblemente su nivel de actividad se **reduzca en alrededor de 100 mil cabezas mensuales** durante los próximos dos meses en los cuales se encontrará vigente este esquema de restricciones.

De no ser compensado por un mayor nivel de actividad de la industria orientada al abastecimiento del mercado interno, **podrían producirse unas 25 mil toneladas equivalente carcasa menos al mes** durante julio y agosto, con relación a los mismos meses de 2020.

La menor actividad del sector impactará fuertemente **en todos los eslabones de la cadena productiva**: frigoríficos, trabajadores, productores, transportistas, veterinarios, agrónomos, logística y todo el sector de la comercialización. Esto se sentirá a lo largo y ancho del país, teniendo en cuenta que la ganadería es una de las actividades más federales y se realiza en todas las provincias de la Argentina.



En julio y agosto de 2021 se dejarán de percibir divisas por una cifra cercana a los 100 millones de dólares mensuales.



En Los Ñires se invirtió fuertemente en infraestructura para poder elevar la rentabilidad del negocio. Son 5000 ha, 4900 de monte nativo y 100 libras.

JORNADA VIRTUAL

Producción sustentable en el bosque cordillerano

Las estribaciones de Los Andes cobijan un ambicioso planteo ganadero. Invernada y veranada se conjugan para dar lugar a un eficiente ciclo completo en lotes que se ubican entre 600 y 1.300 m de altura.

El establecimiento **Los Ñires** fue anfitrión de esta jornada. Ubicado sobre la ladera cordillerana de Esquel, cuenta con un promedio de lluvias en torno de los 800 mm/año, y una temperatura anual media de 8°C, lo que implica **una temporada agrícola corta: de mediados de octubre a marzo.**

Arnold Evans, administrador y socio de Los Ñires, señaló que la empresa **invirtió fuertemente en infraestructura para poder elevar la rentabilidad del negocio.** De esta manera, en los últimos años se hicieron más de 50.000 m de alambrado, 14 km de canales de riego, siembra de pasturas, y nuevos corrales con callejones que desembocan en potreros. También se armaron fajas por la orilla de los alambrados para poder



manejar la hacienda, que se pueden utilizar además como cortafuegos.

“Son 5000 ha: **4900 de monte nativo** y 100 libras. **Hay 2500 ha de invernada en bosques de ñires y 2500 ha de veranada en bosques de lengas.** Las inversiones nos permitieron **pasar de 200 vacas madre a 370 en cinco años**, en base a la siembra que se ha hecho y al aumento en la disponibilidad de forraje -indica Evans-. Hace dos años incorporaron mi campo de 270 ha al establecimiento y ahora se puede hacer el ciclo completo de la hacienda. Este año sumamos **silobolsas para la recría**, ya que hay temporadas que tenemos más de un metro de nieve en el campo y necesitamos mantener la calidad del forraje”.

Evans explica que **los animales entraron a su campo el 1° de noviembre para el engorde, con un promedio de 264 kilos, y volvieron a Los Ñires con 416 kg, 172 días después.** Eso dio un promedio de 152 kg de ganancia en campos de pastos naturales. “El conjunto sumó 11.400 kilos en 19 hectáreas, lo que da 600 kg de carne por hectárea a pasto. El lote está dividido en seis potreros de 3,300 ha cada uno, donde se hace un **pastoreo rotativo racional** y vamos mirando cómo va evolucionando el pasto. Normalmente están diez días por potrero, en promedio. De esta manera, se produjeron \$111.000 por hectárea”.

MANEJO EN LOS BOSQUES NATIVOS

Desde la **EEA INTA Esquel**, el Ing. Ag. Dr. **Axel Von Müller** dio algunas pautas de cómo plantear una **producción ganadera silvopastoril de forma sustentable.** “En Los Ñires se realizaron algunas intervenciones en los bosques nativos para mejorar la capacidad forrajera. Es una región donde hay de 1 a 3 ha por unidad ganadera en zonas bajas, y en bosques cerrados la proporción baja a 6-8 ha por animal”.

En Los Ñires se definió cada uno de los potreros de invernada, donde hay 2500 ha de ñires y **200 ha de mallines, que son lugares de alta productividad y permiten cubrir el bache forrajero invernal.** La veranada implica unas 2500 ha, con superficie de lengas y arbustales. Allí se realizó un control de las especies invasoras como el lupino y se levantaron **canales que permitieron la siembra de pasturas de alta productividad.** Se comenzó con siembra de avena consociada y luego pasturas perennes, y así se reemplazó el

lupino, que no tiene palatabilidad. Eso permitió hacer forraje conservado, rollos en un principio y ahora se empezó a ensilar parte de ese forraje, con lo cual se mejora no sólo la cantidad, sino también la calidad. “En la cordillera en invierno es difícil tener diferido a campo porque la nieve aplasta el forraje, y el ganado no puede levantarlo; por eso **es importante contar con forraje conservado**”, enfatizó Von Müller.

A su turno, **Mariela Prada**, propietaria de “Los Ñires”, indicó que trabajan en equipo para lograr **la mejor carne orgánica**, y eso implica mucho esfuerzo y perseverancia, tener una clara visión de las metas y hacia dónde uno quiere llevar el trabajo del campo, así como una muy buena infraestructura. Y mucha pasión, porque no siempre las condiciones son simples. “**Los animales pastorean libremente todo el año, no tienen el estrés del encierro,** no reciben hormonas ni aditivos químicos, por lo tanto podemos decir que es **carne 100 % natural.** Hoy estamos a la vanguardia de los alimentos saludables y nos sentimos muy orgullosos de contribuir de esta manera al bienestar general”. ■

CON MUCHO CUIDADO

No son recomendables las talas rasas ni el uso del fuego, porque mejoran la productividad pero van degradando el pastizal. **Las prácticas aconsejadas son los raleos selectivos monitoreados.** La provincia de Chubut controla que los manejos de los bosques sean sustentables.



Las inversiones permitieron pasar de 200 vacas madre a 370 en cinco años, en base al aumento en la disponibilidad de forraje.

Manejo del agua: clave para duplicar la productividad

Fue uno de los puntos altos del encuentro organizado por el IPCVA al pie de la Cordillera de Los Andes. Arquitectura específica para potenciar el uso del vital fluido.

Las obras de **manejo y redistribución de agua** que se llevan a cabo en el **Establecimiento Los Ñires** merecen ser conocidas por el **fuerte impacto que tuvieron en la productividad ganadera**. Se hicieron **14 kilómetros de canales** en terrenos de pendiente cero y con eso se logró la redistribución del agua por infiltración lateral subsuperficial. Así, se comenzó una nueva etapa en la cual se trabajaron 120 hectáreas con implantaciones de avena (40 ha), pasturas (58 ha) y pastos naturales (24 ha). Estas obras permitieron:

- Intensificar los recursos naturales.
- Producir **forraje dentro del propio establecimiento**. Antes compraban 2.000 fardos de pasto y ahora producen 20.000.
- Potenciar las áreas de mayor productividad agrícola.
- Promocionar las especies de **aptitud forrajera del pastizal natural**.
- **Duplicar la cantidad de cabezas del establecimiento**. Se pasó de 200 madres a 350 ma-


dres gracias a la disponibilidad del forraje.

- **Ir de un planteo de cría a otro de cría y recría.**
- Como acciones indirectas, control de cárcavas y profundización de cauces.

BUENOS RESULTADOS

Según explicó la Ing. Agr. M.Sc. **Cristina Dellacanonica**, del **INTA EEA Esquel**, el agua es un recurso finito y que no siempre está disponible cuando se necesita implantar pasturas. El armado de canales permite que el agua se pueda administrar y distribuir en los momentos adecuados. Asimismo, la disponibilidad de agua hizo posible que **afloraran otras especies de pastizales naturales** que estaban latentes en los suelos pero nunca tuvieron gran expresión por falta de agua.

La profesional sugirió que los productores **coordinaran con establecimientos vecinos planificaciones conjuntas** de obras de este tipo para que el recurso se pueda compartir y consensuar su uso. ■



El armado de canales permite que el agua se pueda administrar y distribuir en los momentos adecuados.

Pago electrónico para abonar el DT-e

Una disposición que permite facilitar y agilizar los trámites que obligatoriamente debe realizar el ganadero al movilizar sus animales.

Toda persona física o jurídica responsable de la tenencia permanente o transitoria de animales o subproductos de origen animal que requiera realizar su movimiento **gestionará ante el Servicio Nacional de Sanidad y Calidad Agroalimentaria (Senasa) la emisión del documento de tránsito electrónico (DT-e), que ampara y habilita el tránsito y movimiento en todo el territorio argentino.**

El sistema de autogestión del Senasa permite tramitar por Internet los DT-e de todas las especies. Asimismo, para facilitar y agilizar los trámites que deben realizar los usuarios, se ponen a disposición **nuevas formas de pago electrónico.** Con esta iniciativa, se procura agilizar y transparentar estas operatorias. Así, el **Sistema Integrado de Gestión de Sanidad Animal (SIGSA)** incorporó la generación de la boleta para abonar el **Documento de Tránsito electrónico (DT-e)** que se efectúa mediante la autogestión, pudiendo recurrirse a los siguientes medios de pago: **Pago Fácil, Mercado Pago, Rapipago, Multipago, Pronto Pago, Plus Pagos, Banco de la Nación Argentina (acreditación 48 hs).**

Los pagos se informan automáticamente al sistema por todos los medios detallados, excepto el del **Banco Nación.** En caso de abonar en esta entidad o que la boleta no figure saldada, los usuarios deberán presentarla junto con el comprobante de pago en la Oficina Local de su jurisdicción para que el pago sea informado.

De acuerdo con las medidas dispuestas por el Gobierno nacional y de público conocimiento para evitar la circulación del coronavirus (2019-nCoV), se ofrece la **atención de la Mesa de Ayuda del Sigsa** en estos teléfonos celulares: (011) 154-404-0176 / (011) 154-041-3614 / (011) 153-685-8205, de 8 a 16 h. ■



Los pagos se informan automáticamente al sistema por todos los medios detallados, excepto el del Banco Nación.

Shorthorn: vigencia de una raza

Fue la primera raza británica introducida en el país en 1823 y resultó fundamental en el mejoramiento de la ganadería argentina en el siglo XIX. Hoy sigue ofreciendo múltiples beneficios.

En la actualidad, la hacienda **Shorthorn** es una solución ideal para planteos de alta productividad, ya que engloba, entre sus características, todas las relacionadas con la **eficiencia de un rodeo**. El Shorthorn de hoy es un animal dócil, de fácil manejo, **una vaca precoz, productiva y eficiente**, y un novillo de calidad, eficiente y que permite **planteos flexibles** y adaptables a distintas condiciones de ambiente, dieta y de mercado. Es decir, el Shorthorn impacta en toda la cadena productiva con una respuesta integral:

- Por **la calidad de su carne**, reconocida por su terneza y marmóreo. El valor basado en la calidad es hoy una realidad a tener en cuenta a la hora de producir carne.
- **Por su facilidad de parto**: El **Centro de Investigación de Ganado de Carne (MARC)**, de Clay Center, Nebraska, Estados Unidos, inició en 1969 la evaluación de los recursos genéticos de numerosas razas bovinas; los resultados obtenidos en características productivas de importancia económica confirmaron las virtudes de la raza. Las conclusiones de MARC demuestran claramente que la raza Shorthorn es y será protagonista en las explotaciones ganaderas impulsadas por la rentabilidad.
- **Por su aptitud materna**: el vientre Shorthorn, aun siendo de bajo mantenimiento, tiene una **excelente producción lechera**, que permite que su cría sea destetada con alto peso. Esto sin duda beneficia tanto al criador -al lograr más kilos destetados- como al invernador, pues **los terneros con sangre Shorthorn aventajan en ganancias de peso al resto** de sus compañeros de pastura o feedlot, llegando a la faena en menor tiempo y óptima terminación, sea como novillo liviano o tipo exportación.
- **Por su precocidad, fertilidad y longevidad**: esto, sumado a los kilos destetados por hectárea, son factores clave de todo rodeo de cría.
- **Por su mansedumbre**: son animales muy dóciles, lo que redundará en menores costos laborales (menos tiempo por animal tratado, más animales por empleado), de mantenimiento de instalaciones, y en un mejor clima a la hora de trabajar con hacienda. Es otro de sus grandes aportes en el cruzamiento con razas británicas, muy valorado por los criadores. Estas son, sobre todo, ventajas económicas. ■



El Shorthorn impacta en toda la cadena productiva con una respuesta integral.

La hacienda baja la temperatura del planeta

Más de 850 personas siguieron en vivo la jornada “Las vacas son parte de la solución al cambio climático” desde veinte países de la región, Europa y Australia. Participaron investigadores, ganaderos y climatólogos.

El **Foro Argentino de Genética Bovina** comenzó haciendo **foco en la eficiencia productiva y la mejora continua** basada en la genética informada. Allí se mostraron los programas de selección de las **quince Asociaciones de Criadores de Razas Bovinas** productoras de carne en la Argentina mediante un panel de especialistas destacados.

Los ingenieros **Daniel Musi, Sebastián Muni-lla y Aníbal Pordomingo** pusieron en números el valor de la **selección**, de herramientas como la **genómica** y la posibilidad de ir por animales más eficientes en el uso de la energía por medio de determinar el **consumo residual**. “Estos datos guían el camino a una eficiencia productiva que reduzca los costos, aumente la producción y también atenúe las emisiones de gases de efecto invernadero”, señalaron.

El presidente del Foro, Ing. **Alfonso Bustillo**, recibió a la **Mesa Argentina de Carne Sustentable**, representada por los Ings. Mercedes **Vasallo** y **Adrián Bifaretti**, este último del **IPCVA**. Buscan poner luz sobre el verdadero rol de la ganadería desde los aspectos económicos, sociales y ambientales a la comunidad, como ejes de los **Objetivos de Desarrollo Sostenible** que llevan adelante.

Luego, la Lic. **Sabine Papendieck** brindó una exposición sobre las acciones que desarrollan las **Bolsas de Cereales y Bolsas de Comercio de la Argentina en el Programa Argentino de Carbono Neutro**, una iniciativa privada que crece desde hace 2 años.

CICLO POSITIVO

El **INTA**, la **Cámara Argentina de Feedlots (CAF)** e investigadores de la **Facultad de Ciencias Agropecuarias (UBA)** mostraron, en diferentes regiones y distintos ambientes, que con **sistemas de pastoreo inteligente** el ciclo del carbono de las vacas se vuelve positivo, capturando este elemento en grandes cantidades.

Al finalizar, Bustillo concluyó: “Es importante seguir trabajando y profundizando en este tema. Esto nos permitirá **desarrollar indicadores reales**; saber qué está pasando en cada caso. La mejora continua y la eficiencia productiva son el camino responsable que transitamos para hacer nuestra producción, además de sostenible, amigable con el ambiente, brindando eficazmente servicios ambientales a todos los habitantes del planeta”. ■



Con sistemas de pastoreo inteligente, el ciclo del carbono de las vacas se vuelve positivo.

Fiebre aftosa: importante avance en la vacunación

Más de 50 millones de bovinos y bubalinos han sido inoculados durante la primera campaña, próxima a finalizar, que se realiza bajo la supervisión del Senasa.

Los progresos han sido notables en el combate de esta dolencia. Cabe aclarar que en algunas provincias como Corrientes, Misiones, Formosa y Chaco, continúan la campaña de vacunación dado que la iniciaron más tarde que en el resto de la región.

En este contexto, el **Servicio Nacional de Sanidad y Calidad Agroalimentaria (Senasa)** recibió el reconocimiento de la **Cámara Argentina de la Industria de Productos Veterinarios (Caprove)** por la labor sostenida e ininterrumpida en el **control de las vacunas antiaftosa durante la pandemia**, contribuyendo a la ejecución de la presente campaña de inoculación.

La labor conjunta, realizada por técnicos y profesionales de la **Dirección General de Laboratorios y Control Técnico (DGLyCT)** y del **Centro Regional La Pampa-San Luis del Senasa**, permitió mantener los controles oficiales de las vacunas contra la fiebre aftosa, sobrellevando todas las restricciones y desafíos ocasionados por la pandemia de COVID 19.

En años anteriores, estos controles desarrollados para validar la eficacia y pureza de la vacuna eran realizados por representantes del Labora-

torio del Senasa ubicado en la localidad bonaerense de Martínez. Impedidos de movilizarse debido a las restricciones de circulación por la pandemia, comenzó a realizarlos un equipo de trabajo del Centro Regional La Pampa-San Luis, integrado por personal de Sanidad Animal y del Laboratorio Regional.

OBJETIVO CUMPLIDO

El control de las vacunas se realiza en bovinos en **un campo experimental que el Senasa posee en la localidad de Colonia 25 de Mayo, en la provincia de La Pampa**, e implica efectuar verificaciones oficiales de inocuidad, esterilidad, potencia, pureza y seguridad general. Estas tareas oficiales representan un resguardo para la sanidad animal de la Argentina, como para los países a los que se exporta la vacuna antiaftosa. Para Caprove, significaron una **“contribución esencial a la sustentabilidad de la ganadería y la seguridad alimentaria”**, dado que la vacunación contra la fiebre aftosa es una de las principales estrategias de prevención, que permite mantener una situación epidemiológica estable. ■



El Senasa recibió el reconocimiento de Caprove por su labor en el control de las vacunas antiaftosa durante la pandemia.

Puesta al día | BREVES

CARNE SUSTENTABLE

En pocas semanas el IPCVA presentará el trabajo **"Carne Argentina, Carne Sustentable"**, en el que se deja en claro, mediante estudios realizados por prestigiosos investigadores, que **la producción de carne en nuestro país está comprometida con acciones que apuntan a una mitigación de las emisiones de gases de efecto invernadero**. En dicho trabajo se especifica, entre otros muchos aspectos, que el metano -principal gas que emiten los animales- se degrada en la atmósfera mucho más rápidamente que el dióxido de carbono, formando parte de la **economía circular** al retornar naturalmente al suelo al cabo de unos pocos años. Además, la **tecnología de engorde a corral** que se utiliza en la Argentina sirve para evitar problemas de sobrepastoreo que se dan en otros países con menores recursos ambientales. Este sistema profundiza asimismo la **vinculación con la agroindustria** para aprovechar subproductos, controlar costos e inversiones. Habitualmente, para estimar los indicadores y componentes de contaminación se recurre a valores internacionales. Sin embargo, esas estimaciones fueron generadas en sistemas productivos muy distintos a los argentinos. El conocimiento científico que se está generando localmente demuestra que la ganadería argentina secuestra carbono y ayuda a enfriar el planeta.

BIENEST.AR

El pasado 5 de julio, el **Instituto de Promoción de Carne Vacuna Argentina (IPCVA)** y el **Instituto Nacional de Tecnología Agropecuaria (INTA)** presentaron en conferencia de prensa el manual **"Bienest. AR, protocolo de evaluación de bienestar animal en bovinos de engorde a corral"**. El encuentro, en el que participaron más de 60 periodistas de todo el país, contó con la presencia de **Juan José Grigera Naón**, presidente del IPCVA, **Carlos Parera**, director Nacional del INTA, **Fernando Storni**, gerente de la **Cámara de Feedlot**, y **Leandro Langman**, del **Centro de Investigación de Agroindustria del INTA**, quien realizó la presentación técnica del trabajo. El protocolo fue desarrollado para evaluar los sistemas productivos bovinos de engorde a corral de una manera estandarizada, priorizando los **indicadores de bienestar** que incluyen mediciones basadas en los animales que cumplen con la validez, confiabilidad y practicidad, y al mismo tiempo adaptados a los escenarios argentinos. Vital para trazar un plan de mejora específico o aspirar a una certificación en el futuro. El trabajo puede descargarse gratuitamente desde la página **www.ipcva.com.ar**.

JÓVENES ON DEMAND

Todas las ponencias del **segundo seminario del 2021 para los jóvenes de la cadena de ganados y carnes** que llevó a cabo el IPCVA el pasado 28 de julio están disponibles en **www.ipcva.com.ar**. El encuentro, denominado **"Carne: agregado de valor con tecnologías exponenciales"**, se sumó al realizado el 27 de mayo bajo el slogan **"Construyendo valor a través de la comunicación"**, también disponible en la web del Instituto.



Una alimentación adecuada contribuye a fortalecer el sistema inmune y potenciar los beneficios de la vacunación.

CARNE Y SALUD

Buena alimentación para aprovechar al máximo las vacunas

Nada mejor que darle de comer a nuestro sistema inmune en tiempos de pandemia. Conozca cuáles son los nutrientes que no pueden faltar en su dieta.

El estado nutricional de las personas tiene una clara influencia sobre el modo en que funciona su **sistema inmune**, encargado de proteger al ser humano de las infecciones producidas por bacterias, virus o parásitos; vigilar y reducir la aparición de células con mutaciones (cáncer) y mantener el equilibrio interno entre inflamación y tolerancia inmune. Contar con un sistema inmune que trabaja adecuadamente, ayuda también a **sacar el máximo provecho de las vacunas**. Es por eso que, en contextos como el de la actual pandemia de Covid-19, conocer de qué manera es posible fortalecer el sistema inmunológico cobra más relevancia que nunca.

Llevar una alimentación saludable, hacer al menos 30 minutos diarios de actividad física durante 5 días a la semana, reducir el consumo de sodio (a menos de 6 gramos de sal por día), te-

ner una correcta higiene del sueño y limitar los niveles de estrés son **pilares clave a la hora de reforzar el sistema de defensas de nuestro organismo**.

DIETA SANA

Una alimentación saludable es aquella que **aporta todos los nutrientes esenciales y la energía que cada persona necesita para mantenerse sana**. Debe ser variada y equilibrada para asegurar la incorporación y aprovechamiento de todos los nutrientes.

Respecto de los **nutrientes que contribuyen a fortalecer nuestro sistema inmune** -y que por eso se los conoce también como "inmunonutrientes"- destacamos los siguientes:

La carne vacuna contiene muchos de los nutrientes que se requieren para contar con adecuadas defensas.



1.- **Hierro:** la principal fuente de hierro de alto valor biológico son las **carnes rojas**.

2.- **Ácidos Grasos Omega 3 (EPA, DHA):** presentes en **el salmón, la caballa, el atún, las sardinas**. La chía y los aceites de soja y de canola presentan precursores que requieren de modificaciones dentro del cuerpo para convertirse en EPA y DHA.

3.- **Aminoácidos como arginina y glutamina:** se encuentran en **la carne roja, la carne de aves, los productos lácteos y pescados**.

4.- **Vitamina C:** se obtiene a través de **cítricos, frutillas, kiwi, morrones, col, nabo, rábano, brócoli, papas y perejil crudo, hígado y riñón**.

5.- **Vitamina E:** en **frutos secos** (como maníes, avellanas y, en especial, almendras) y las **semillas** (como las de girasol); también en las **hortalizas de hojas verdes, como la espinaca y el brócoli**.

6.- **Vitaminas del Complejo B (B1, B2, B6, ácido fólico, etc.):** presentes en una variedad de alimentos tales como **carnes rojas, pescados, lácteos, semillas, huevos, mariscos y en la mayoría de las frutas y verduras**.

7.- **Vitamina B12:** se encuentra en especial **en el huevo y las carnes rojas**. También se obtiene a través del **pollo, mariscos, la leche y sus derivados**.

8.- **Minerales (zinc y selenio):** las **proteínas animales** son una buena fuente de zinc, en especial las provenientes de **carne vacuna, cerdo y cordero**. **Las nueces, los granos enteros, las legumbres y la levadura** también aportan zinc. En tanto, **el pescado, los mariscos, las carnes rojas, los granos, los huevos, el pollo, el hígado y el ajo**

permiten incorporar el selenio.

9.- **Antioxidantes (polifenoles, betacarotenos):** los polifenoles se encuentran en **frutas, vegetales, cereales, vino, cacao y té**. Mientras que **zanahorias, morrones, boniato o batata dulce, calabaza, verduras y hortalizas**, especialmente las de color verde oscuro como las espinacas, acelgas o brócoli, son excelentes fuentes de betacarotenos.

10.- **Fibra: en frutas y verduras**, especialmente en manzanas, naranjas, zanahorias, brócoli y cebollas. También en el **salvado de avena, cebada, nueces, almendras, avellanas, semillas y granos, salvado de trigo, maíz, cereales integrales, en las cáscaras de las manzanas y peras, en la parte blanca de las frutas cítricas y en las legumbres**. ■

Autor: Dr. Silvio Schraier, M.N 57648, médico especialista en Nutrición, vicedirector de la carrera de especialistas en Nutrición de la Fundación Barceló y miembro del staff del Hospital Italiano de Buenos Aires.

APRENDER A COMER

Comer de manera variada y equilibrada no es más caro, sino que requiere de un aprendizaje. Hay que tener en cuenta, por ejemplo, cuáles son las frutas y verduras de estación, aprovechar los mejores precios que suelen encontrarse en las ferias barriales y conocer las mejores técnicas de cocción para incorporar los cortes de carne más económicos.



Los consumidores considerados carnívoros valoran especialmente las características organolépticas de la carne vacuna.

ENCUESTA DEL IPCVA

Cocinar equilibradamente, uno de los principales hobbies de los argentinos

La idea pasa por educar al consumidor sobre distintas maneras de aprovechar cortes cárnicos que no se usan habitualmente y nuevas modalidades de cocción, apuntando a una dieta balanceada.

Los resultados de una **encuesta online** realizada por el **Instituto de Promoción de la Carne Vacuna Argentina (IPCVA)** con una base muestral de 1100 casos representativos de todo el país refleja **cómo los argentinos usan su tiempo libre**: mirar series y películas, navegar en Internet y por las redes sociales, practicar actividad física, reunirse con amigos y cocinar.

Partiendo de este marco, el IPCVA entiende que existen oportunidades y uno de los ejes comunicacionales de la estrategia de marketing en el mercado interno está centrada en **educar al consumidor sobre distintas maneras de aprovechar cortes cárnicos** que no se usan habitualmente, explicando nuevas modalidades de cocción, propiciando comidas balanceadas y equilibradas.

PREGUNTAS Y RESPUESTAS

- **¿Dónde busca información la gente cuando quiere saber qué alimento consumir?** Mientras que los **vegetarianos** atribuyen mucha importancia a los comentarios de profesionales y expertos en salud y a lo que se informa en foros de discusión, los **veganos**, en cambio, privilegian lo que publican influencers y los comentarios que circulan en distintas comunidades digitales. Para los **flexitarianos** son relevantes los influencers, en primer lugar, y le siguen los foros de discusión y blogs como puntos de referencia. Por último, aquellos considerados **carnívoros tradicionales** acuden a la búsqueda en Google, a las comunidades digitales, a los comentarios de profesionales

Los veganos privilegian lo que publican influencers y los comentarios que circulan en distintas comunidades digitales.



y a la información que obtienen en redes sociales.

- **¿Qué les interesa a los consumidores cuando compran carne vacuna?** En un primer orden aparece **la frescura**; siempre se vincula esta característica con la calidad e inocuidad de la carne. En el tope de los intereses y preocupaciones de la gente se contemplan seguidamente la **relación precio/calidad**; dentro de la calidad específicamente se tienen en cuenta las características organolépticas visuales como **el color de la carne o la cantidad de grasa que presenta**. “En el acto de compra, la carne entra por el bolsillo y por los ojos”. En un segundo orden de interés aparecen aspectos más vinculados con las implicancias del producto en la salud y aquellos ligados al proceso de producción, tales como la sanidad, el trato que se les da a los animales (bienestar animal) y los cuidados del ambiente.
- **¿Cómo van a ser los consumidores del futuro?** Mientras un 31 % de la gente cree que a los más chicos se los sigue educando para que continúen incorporando a su dieta a la carne como un alimento más, **un 61 % de la población piensa que a los más pequeños se les está inculcando comer menos carne** y un 8 % directamente piensa que se los incita a que la abandonen. En el caso de los segmentos más jóvenes de la sociedad, los **centennials** piensan que se educa a los chicos para que coman menos carne fundamentalmente por cuestionamientos ambientales y de maltrato animal. Los **mayores de cincuenta años** entienden, en cambio, que en la Argentina se promueve en los más chicos un menor consumo de carne argumentando posibles problemas de salud.

EL MISMO IDIOMA

En un mundo tan disruptivo como confundido en tiempos de pandemia, es difícil prestar atención a la información científica y avalada por profesionales. Son tiempos donde un influencer tiene quizás más espacio en la agenda mediática que cualquier médico o nutricionista de reconocido prestigio. **El desafío está en mostrar las evidencias y trabajar con testimonios de personas respetadas y valoradas por la gente.** Hay que entender desde este punto de vista cómo funcionan los resortes de la credibilidad; hablar en el mismo idioma de la gente, con lenguaje sencillo y no tan formal. **Manejar la empatía, generar la confianza, transmitir emociones y motivar a las audiencias** en sus propias comunidades digitales son los retos para comunicar mejores consejos de alimentación. ■

Por Lic. en Economía Eugenia Ana Brusca
Área Promoción Interna IPCVA

¿COMIDA O INGREDIENTE?

Con un 60 % de las respuestas, **la mayoría de la gente sigue considerando a la carne como una comida en sí misma en nuestro país.** Sin embargo, existe un 33 % de la población que la considera como un ingrediente o componente de las comidas y hay un 7 % que ya no la suele tener en cuenta como alimento.

LA MEJOR CARNE DEL MUNDO

Encontrá las mejores recetas en www.carneargentina.org.ar



CARNE ARGENTINA
www.ipcva.com.ar