

# EL COLESTEROL, LA CARNE Y LA COCINA



Ing. Agr. Percival Bono

**P**robablemente es en Estados Unidos donde existe mayor preocupación por la presencia de colesterol en los alimentos y sus efectos en la salud de la población. Pero también en Europa la gente se ha vuelto cada vez más consciente de la necesidad de orientarse hacia una dieta

equilibrada y sana, a pesar de que el ritmo frenético de vida (y algunas malas costumbres, fuertemente arraigadas) hace que ese objetivo no sea siempre alcanzable.

La presencia de colesterol en las carnes ha sido siempre un argumento manejado tanto por la profesión médica, los dietólogos, las asociaciones de consumidores, los importadores de carne y no siempre ha existido unanimidad en las conclusiones.

En ciertos países europeos, particularmente en Italia y en España hay una marcada predilección por las carnes tiernas «blancas» tales como el vitello o la ternera, particularmente apetecidas... y caras. Traen también aparejado otro tipo de problema, como veremos a continuación.

Recientemente, un profesor de la Universidad de Parma, el Dr. G. Ballarini, ha realizado algunos estudios sobre el colesterol en las carnes publicados en la revista especializada Eurocarni que arrojaron una nueva luz sobre el tema. Comienza por citar un estudio del CIV francés (Centre d'information des Viandes) donde se parte del principio de que **no existe carne de novillo o carne de ternera, sino diversos cortes de carnes.** Así, un filet, no únicamente desde el punto de vista gastronómico sino por su composición (cantidad de agua, proteínas, grasas y también colesterol) es sencillamente distinto de una punta di petto o de un ossobucco aún del mismo animal. Las cosas se complican por el hecho de que **cada corte tiene sus métodos de cocinado a las brasas o un roast-beef a la inglesa.**

En lo que se refiere al **colesterol** de la carne, excluyendo los eventuales «jugos», se ha visto que en general, **la cocción produce una sensible disminución del mismo y que esa disminución es particularmente marcada en el caso de las carnes rojas,** de novillo adulto comparado con la que se registra en las carnes blancas de ternera.

Puede parecer extraño que la carne blanca de ternera, que en el estado crudo son más pobres de colesterol, con la cocción se vuelven más ricas en colesterol que las carnes rojas de novillo adulto. Esto deriva del hecho que durante la cocción, la carne de bovino adulto se «reduce» 25% mientras que la carne de ternero lo hace en un 45%. Esto está también en relación con la diversa cantidad de agua que fisiológicamente es más abundante en los terneros que en los adultos.

**Durante la cocción existe pues una pérdida de colesterol, que en parte viene eliminado,** (por ejemplo en el asado a las brasas) **o pasa en el líquido de cocción (caldo, jugo, etc.).**

En consecuencia, quien estuviera interesado en reducir el colesterol de su alimentación debería recordar los siguientes puntos:

a) Todos los métodos de cocción reducen la presencia de colesterol en la carne, basta con no recoger o utilizar el «jugo» que deriva de la misma.

b) 150 gramos de entrecot de filet de novillo, (crudo) y cocinando a las brasas se reducen aproximadamente a 125 gr. de carne asada, que contiene 45-55 miligramos de colesterol.

d) 150 gramos de centrofilet de novillo (crudo) después de cocinarse al horno, se reducen a cerca de 120 gr. que contienen 44 miligramos de colesterol.

e) 150 gramos de carne cruda de ternera, cocinada como escaloppes en la sartén, se reducen a cerca de 105 gramos, con un contenido de 75 miligramos de colesterol.

f) 150 gramos de carne cruda de paleta de ternera, cocinada como arrosto, se reduce a cerca de 90 gramos, con un contenido de aproximadamente 95 miligramos de colesterol.



Los datos expuestos anteriormente no solamente cuestionan el mito de que la carne contiene mucho colesterol, sino que le atribuyen un valor especial a las carnes «rojas».

Para completar la información, adjuntamos una tabla que resume el resultado de las investigaciones.

## CONTENIDO EN COLESTEROL DE CARNES COCIDAS O ASADAS

|   | Colesterol en miligramos |
|---|--------------------------|
| <b>Bovino adulto o novillo (carne roja)</b>     |                          |
| Carne asada (entrecot, etc.)                    | 35 - 45                  |
| Roast beef                                      | 50                       |
| Centrofilet al horno                            | 33                       |
| Carne hervida                                   | 50 - 75                  |
| <b>Ternero (carne blanca)</b>                   |                          |
| Carne a las brasas                              | 71                       |
| Carne a la sartén (escaloppes, ossobucco, etc.) | 82 - 103                 |
| Carne al horno (paleta)                         | 105                      |