

Ganadería **IPCV** Instituto de Promoción de la Carne Vacuna Argentina

y Compromiso

MARZO 2022



UN ESTUDIO PIONERO EN EL MUNDO

El IPCVA apoyó el primer ensayo de aptitud en textura de carne bovina a nivel global. Calidad valorada por el consumidor, es además un paso enorme para facilitar el negocio con Estados Unidos y posiciona al país como referente regional en la materia.

Un mercado bajo la lupa

Emiratos Árabes Unidos muestra un alto ingreso per cápita. Está habitado en un 85% por extranjeros e importa el 90% de la carne que consume.

Vital para el deportista de élite

La comunión entre la carne vacuna y el running es absoluta, desde el punto de vista nutricional y como objeto de culto en el tercer tiempo.

Sumario

03 Lo que viene

Se acerca el SIAL América, que tendrá una edición en Estados Unidos entre el 22 y 24 de marzo en el Convention Center de Las Vegas.

04 Investigación

Primer ensayo de aptitud en textura de carne bovina a nivel mundial. Atributo clave ponderado especialmente por el consumidor a la hora de decidir la compra.

06 Mercados

El perfil del consumidor de los Emiratos Árabes Unidos, una plaza con atractivo potencial de demanda y fuerte peso de los millennials.

08 Nuevas voces, nuevas visiones

Protagonistas de la Argentina que viene, preparados para analizar el rumbo y liderar el cambio que se necesita.

10 Sanidad

Se creó la Comisión Nacional de Sanidad y Bienestar de bovinos y bubalinos. Importantes definiciones referidas al uso de hormonas en nutrición.

11 Puesta al día

Las iniciativas del IPCVA para fomentar las exportaciones de carne vacuna argentina y capacitar al productor.

12 Carne y Salud

Las madres veganas y la vitamina B12. Advertencia sobre el desarrollo neurológico de sus hijos, por el Dr. Alberto Cormillot.

14 Consumo 3.0

La carne vacuna y el running. Dos mundos que se complementan. Importancia del consumo de proteínas de alto valor cuando se practica esta disciplina.

LO QUE VIENE

Cuenta regresiva para SIAL América

Por primera vez, el Salón Internacional de Alimentos tendrá una edición en Estados Unidos, entre el 22 y 24 de marzo en el Convention Center de Las Vegas.

Durante las tres jornadas, habrá una serie de seminarios que girarán en torno de los **desafíos de la producción de alimentos en el futuro**. Una de las incógnitas está dada por **cómo seguir produciendo carne y leche en un mundo en que crece la demanda de productos basados en los vegetales**. También habrá charlas sobre las **nuevas formas de consumo en la era on demand, y cómo elaborar estrategias para el nuevo mercado**.

El Centro de Convenciones estará dividido en 10 sectores: orgánicos y saludables, congelados, especialidades, bebidas, productos de almacén y panes, frutas y verduras, pescados y frutos de mar, lácteos, snacks y carnes.

FRIGORÍFICOS

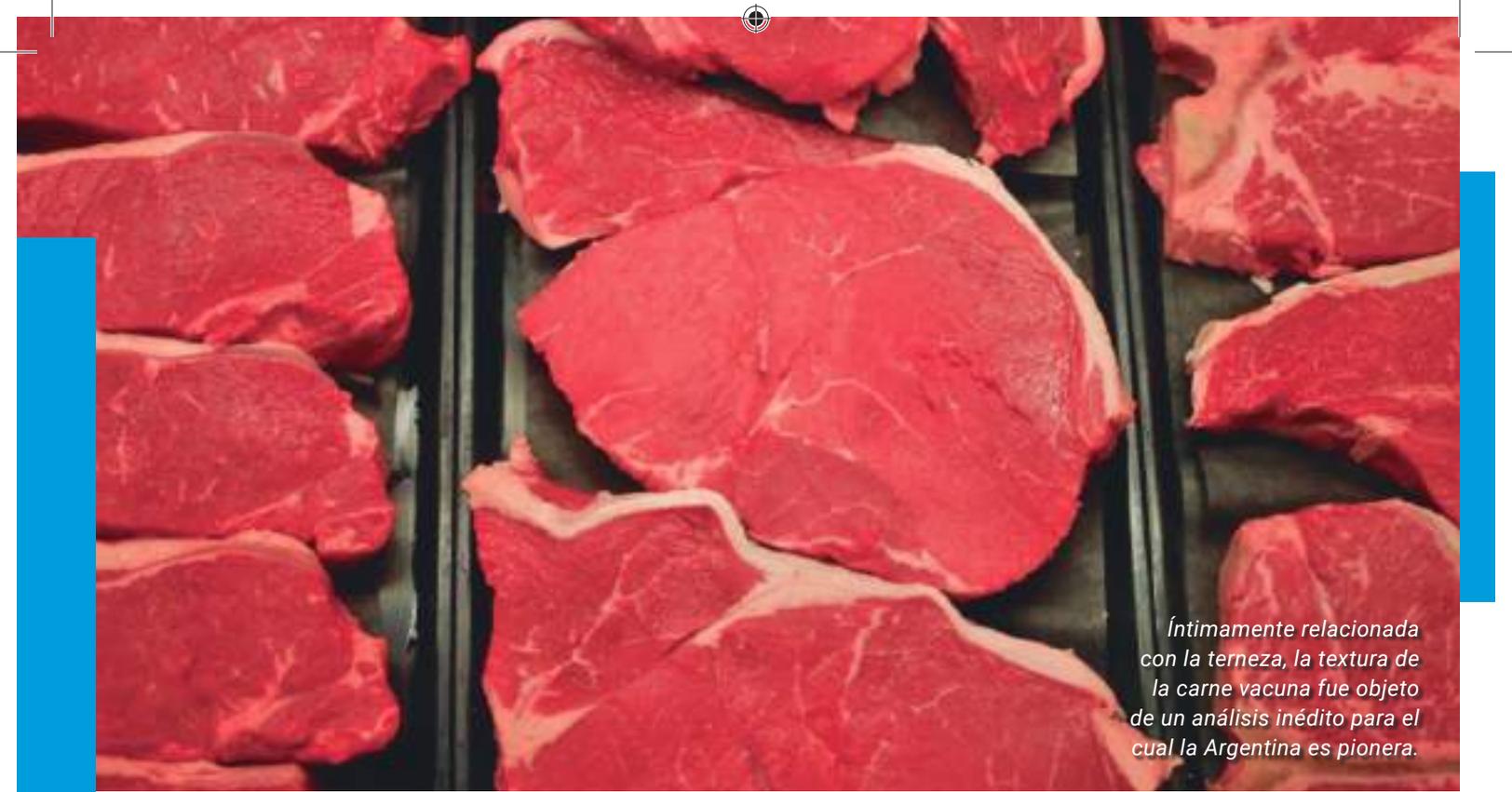
El IPCVA montará el **Pabellón Argentine Beef** para la participación de las empresas del sector. Al menos **14 frigoríficos** dispondrán de un stand aproximado de 140 metros cuadrados, de acuerdo con la distribución de espacios establecida por la feria. Allí se realizarán degustaciones, reuniones y presentación de cortes y productos relacionados con la carne argentina.

En este mercado, ya se está llevando a cabo una campaña en redes sociales con el objetivo de **posicionar al Argentine Beef** enfocando los esfuerzos en el público objetivo, que es el sector Horeca (hotelería, restaurantes, catering).

Esta participación en la SIAL es una gran oportunidad para formar parte de un evento B2B de esta magnitud en Estados Unidos, frente a público especializado, ya que allí concurrirán integrantes de la industria de alimentos y bebidas: importadores, empresas de servicios alimentarios y distribuidores, minoristas y mayoristas. ■



Al menos 14 frigoríficos dispondrán de un stand aproximado de 140 metros cuadrados para interactuar con los compradores.



Íntimamente relacionada con la terneza, la textura de la carne vacuna fue objeto de un análisis inédito para el cual la Argentina es pionera.

INVESTIGACIÓN

Análisis a fondo de la textura de la carne bovina

Es un atributo clave ponderado especialmente por el consumidor a la hora de decidir la compra, especialmente valorado en países como Estados Unidos. Se ha realizado el primer ensayo de este tipo a nivel mundial y el IPCVA apoyó la iniciativa.

La carne vacuna argentina enfrenta una serie de desafíos, largamente descriptos a través de las páginas de este suplemento. **Todo lo que se haga para potenciar su capacidad de competir frente a otras opciones alimenticias es bienvenido.** Por cierto, a la hora de consumir carne vacuna, uno de los atributos fundamentales que se toma en cuenta es **su textura; es decir, la facilidad con la que el alimento se puede cortar y masticar.** Este parámetro puede ser certificado en Estados Unidos mediante la norma ASTM 2925-2011.

Con el objetivo de **armonizar el proceso de su medición, y asegurar resultados más confiables y representativos** de los laboratorios, el **Instituto Nacional de Tecnología Industrial (INTI)** organizó -a través del **Servicio Argentino de Interlaboratorios-** el **primer ensayo de aptitud de textura en carne bovina a nivel mundial.**

El trabajo se llevó adelante con la colaboración del **Instituto Nacional de Tecnología Agropecuaria (INTA)** y la **Facultad de Agronomía de la Universidad de Buenos Aires (FAUBA)**. En este proceso participaron activamente el **Frigorífico Marfrig Argentina S.A.**, la **Asociación Argentina de Angus y Cryovac**, quienes aportaron las muestras de carne argentina certificada Angus para evaluar la performance de los laboratorios. Además, el **Consorcio ABC de los Exportadores de Carnes Argentinas** colaboró activamente durante el proceso y el **Instituto de Promoción de la Carne Vacuna Argentina (IPCVA)** apoyó la iniciativa. "Fue la primera experiencia a nivel mundial organizada por un instituto nacional de metrología y permitió el desarrollo de capacidades de medición de un producto reconocido a nivel internacional como es la carne argentina. Además,

Además de técnicos locales especializados, intervinieron laboratorios de referencia de Estados Unidos.



posiciona tanto al país como al INTI como referente regional e internacional en el sector cárnico”, indicó **Javier Etchazarreta**, especialista en carnes del INTI.

TRABAJO COORDINADO

La experiencia contó con la participación de los **nueve laboratorios** que poseen el equipamiento para realizar la medición en la Argentina, organismos oficiales y universidades de todo el país. Además, **intervinieron laboratorios de referencia de Estados Unidos**, lo que permitió analizar la performance de los recintos argentinos con aquellos de reconocimiento internacional y mejorar la calidad de las mediciones realizadas en el país.

“Las mediciones, según la metodología internacional aplicada sobre carne refrigerada, fueron un desafío; pero no fue el único, ya que la logística desarrollada por el personal del INTI junto al de SENASA y el Frigorífico Marfrig Argentina S.A. **trazaron un antecedente para ingresar la carne bovina a Estados Unidos en condiciones de refrigeración** sin verse afectada la temperatura de la muestra, exigiendo un trabajo coordinado con los diferentes actores y de vanguardia para un interlaboratorio. Este antecedente nos permite proyectar una nueva ronda para el año 2022 donde tenemos confirmada la **participación de diferentes laboratorios de los países de la región como Brasil, Uruguay y Chile**”, destaca Etchazarreta.

PASO A PASO

Para este primer ensayo de aptitud de textura en carne bovina, el INTI, a través de su sector de Carnes, **convocó a laboratorios** a participar en el primer ensayo de aptitud de textura en carne bovina organizado **bajo los lineamientos de la ISO/**

IEC 17043: 2010: “Evaluación de la Conformidad-Requisitos generales para los ensayos de aptitud”.

Todo el proceso se realizó bajo requisitos de confidencialidad. Cada laboratorio participante fue identificado con un número que se mantuvo durante todo el desarrollo del ejercicio. **Las muestras de carne bovina fueron certificadas** para garantizar la homogeneidad y estabilidad del lote. Participaron expertos calificados que atendieron las consultas de modo de facilitar una comunicación fluida con los laboratorios participantes.

El valor asignado del interlaboratorio derivó del consenso de todos los resultados informados por los participantes. Una vez finalizado el ejercicio, los laboratorios participantes pudieron acceder a una asistencia técnica con el objetivo de analizar y mejorar la calidad del proceso de medición. ■

CONDICIONES DEFINIDAS

Los laboratorios participantes debieron seguir las indicaciones de la metodología AMSA descrita en “**Research Guidelines for Cookery, Sensory Evaluation, and Instrumental Tenderness Measurements of Meat**” para el tratamiento de la muestra con Warner-Bratzler Shear Force. Se solicitó información sobre el equipamiento utilizado y los requisitos de aseguramiento de la calidad que aplica el laboratorio. Este recibió una invitación con el cronograma del ejercicio y una planilla de inscripción.

El perfil de los consumidores en Emiratos Árabes

Debido a sus condiciones climáticas y características de suelo, alrededor del 90 % de la carne consumida es importada. Toda una oportunidad de negocios.

Emiratos Árabes Unidos (EAU) posee un alto ingreso per cápita y los habitantes de origen extranjero comprenden más del 85 % de la población. **Es la segunda economía de la región árabe**, luego de Arabia Saudita. Se trata del principal centro de comercio regional para el Medio Oriente y África del Norte debido a su favorable ubicación geográfica y su moderna infraestructura, características que hacen que EAU sea **uno de los principales centros de reexportación del mundo**.

En 2020, el PBI real cayó casi un 6 % al bajar los precios del petróleo y declinar las actividades relacionadas con la aviación, turismo y comercio, todo consecuencia de la pandemia de Covid 19. Se espera que los EAU recuperen los niveles de actividad económica anteriores a la pandemia durante los próximos tres años.

MILLENNIALS

La creciente población millennial es **un factor clave que impulsa las tendencias y el consumo de alimentos en los EAU**. En los últimos diez años hubo un gran crecimiento del comercio minorista de alimentos impulsado por los hipermercados, supermercados, tiendas de comesti-

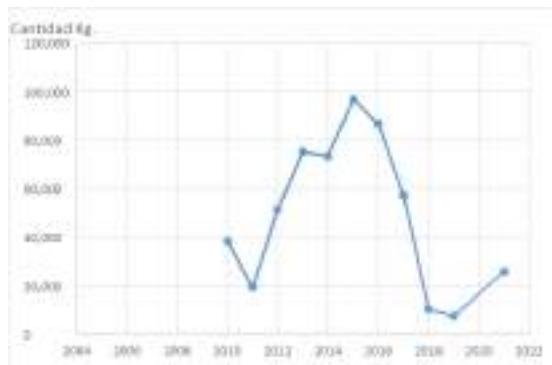
bles, venta minorista online, servicios de entrega a domicilio y programas de fidelización de clientes. **Los hipermercados son el sector minorista más popular entre los consumidores** debido a los descuentos y promociones ofrecidas. En la actualidad, el comercio minorista online está mostrando un gran crecimiento, especialmente después de COVID-19.

Entre las tendencias del consumo se destaca la **preferencia de alimentos saludables**, liderado especialmente por los grupos etarios más jóvenes quienes están más abiertos a probar nuevas cocinas y eligen la comodidad de las plataformas online para la compra. EAU presenta oportunidades sustanciales para las manufacturas de origen agroindustrial, ya que importa el 80 %.

Debido a sus condiciones climáticas y características de suelo, **alrededor del 90 % de la carne consumida es importada**. Brasil, Australia y la India son los principales proveedores de carne vacuna a los EAU. La Argentina se encuentra habilitada para exportar carne vacuna refrigerada y congelada, y exporta cortes de alto valor, destinados especialmente al sector de la hotelería y restauración. ■

*Por Agustina Scarano- Dto
Promoción Externa IPCVA.*

Evolución de las exportaciones de carne argentina a EAU



La creciente población millennial es un factor clave que impulsa las tendencias y el consumo de alimentos en los EAU.

LA MEJOR CARNE DEL MUNDO

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



CARNE  **ARGENTINA**
www.ipcva.com.ar



El objetivo central es consolidar la unión de los productores, para que la realidad de la Argentina cambie en beneficio de todos.

NUEVAS VOCES, NUEVAS VISIONES

Protagonistas de la Argentina que viene

Jóvenes detrás del objetivo de consolidar la unión de los productores para que la realidad del país cambie. Ir por un futuro mejor para quienes lo habitan y las generaciones que vienen.

La nueva Comisión Directiva de la **Sociedad Rural Argentina (SRA)** cumplió su primer semestre de gestión reafirmando en un todo la responsabilidad de encarar una nueva etapa llena de desafíos. De manera meritoria, en la SRA existe la convicción de trabajar con y para los socios, la entidad, los jóvenes y el sector. Con esta idea rectora, en su última reunión de delegados y directores se propusieron ser **"Protagonistas de una Nueva Argentina"**.

El objetivo central es **consolidar la unión de los productores** para que la realidad de la Argentina cambie radicalmente, además de ser capaces de colaborar en todo lo necesario para vivir en un país más justo y con **un futuro mejor** para quienes lo habitan y las generaciones que vienen. Por cierto, uno de los protagonistas centrales de esa nueva Argentina son los jóvenes y su visión transformadora.

EL ATENEO DE LA SRA

Se trata de un organismo que depende de la Comisión Directiva. Tiene por objetivo **formar a jóvenes relacionados con el trabajo agropecuario** para su desempeño como futuros dirigentes del sector. Colabora en la acción gremial que desarrolla la entidad y es el ámbito propicio para mantener actualizados a sus miembros, en la coyuntura y el sector.

La dirigencia es una vocación que necesita de la capacitación para poder mejorarse. Esta capacitación debe tender a ser integral; es decir, que abarque aspectos técnicos, jurídicos, económicos y políticos y su objetivo debe **ser la defensa de los intereses del sector**. Los integrantes del Ateneo basan su trabajo en ciertas premisas que no solo apuntan al presente inmediato, sino a su futuro como dirigentes. Estas son:



Ateneo de jóvenes de la Sociedad Rural Argentina. Empeñados en buscar soluciones a una realidad seriamente cuestionada.

- **Formación:** la importancia de conocer y saber para poder liderar y crecer. La formación es **multitemática**. Incluye cuestiones técnicas, ambientales, gremiales, políticas, de historia, legales y económicas, entre otras. Es importante el poder del conocimiento para una mejor toma de decisiones.
- **Compromiso:** la fuerza motora es el compromiso individual. Cada integrante brinda su tiempo y su pasión hacia el Ateneo para crecer tanto en lo personal como también para agregar valor al trabajo grupal. Esto garantiza el funcionamiento en equipo.
- **Liderazgo:** su misión es preparar a los futuros dirigentes del sector agropecuario. Este espacio brinda herramientas útiles como la comunicación, la escucha, el trabajo en equipo y el compromiso como instrumentos esenciales.
- **Arraigo:** estar en el Ateneo es estar en casa en medio de la gran ciudad.
- **Campo:** inculcan la pasión por el motor productivo del país, cultivando sus tradiciones y buscando nuevos horizontes tecnológicos que lo potencien.
- **Dirigencia:** sus integrantes trabajan formando una nueva dirigencia que se adapte a las circunstancias, con **una mirada integral e innovadora**, y que se vea potenciada por las capacidades individuales y el trabajo en conjunto.

ENCUENTROS CON JÓVENES DE OTRAS ENTIDADES

El intercambio de experiencias con los integrantes de otros ateneos o asociaciones de jóvenes forma parte del desarrollo de los jóvenes de la SRA en su formación como dirigentes agropecuarios.

Los **encuentros de juventudes ruralistas** aspiran a ser el ámbito apropiado para que las juventudes interesadas del sector rural coincidan en jornadas de reflexión y análisis sobre un tema en particular, presenten problemas e inquietudes relacionadas con la temática que tienen en sus zonas y se lleguen a distintas conclusiones en las mesas de trabajo.

Pero también se procura que **se transformen en un foro** más en donde se intercambien opiniones sobre la evolución de los respectivos ateneos que están formados o sobre la manera de crearlos, si hay un grupo de jóvenes con interés.

La última **Jornada Anual** se realizó en noviembre de 2021. Con el lema "**Paradigma joven: rumbo a un futuro sustentable en el presente desafiante**" se reunieron jóvenes que participan de distintas entidades, provenientes de diversas provincias del país. Durante la misma se centraron en la premisa de que, con **compromiso y trabajo en equipo**, es posible generar un gran cambio y construir desde las diferencias. El objetivo en común fue el amor por el país, el campo y las ganas de modificar la realidad, de modo que sea mejor para todos. ■

LOS MISMOS IDEALES

Es de destacar la participación del Ateneo en el espacio "**Campo en Equipo**" junto al **Ateneo de Hereford, Comisión de Jóvenes de la ACC, Ateneo SRA, Braford Junior NEA, Ateneo Angus, Brahman Junior Argentina, Ateneo Asociación Argentina de Criadores de Corriedale, Ateneo Limangus** y Jóvenes Brangus.

Se creó la Comisión Nacional de Sanidad y Bienestar de bovinos y bubalinos

Incluye a representantes de otros organismos públicos y del sector privado, y tiene por objeto mantener actualizadas las normas sanitarias y facilitar su aplicación y cumplimiento.

La nueva Comisión, que funciona en el ámbito de la **Dirección Nacional de Sanidad Animal (DNSA) del Senasa**, tuvo su primera reunión con 25 representantes de los sectores público y privado. En el encuentro, los asistentes coincidieron en remarcar la importancia de la construcción de **espacios de interacción público-privados** para exponer inquietudes y preocupaciones de interés sanitario para el sector.

El Senasa informó sobre la **reciente auditoría de la Unión Europea (UE)** realizada sobre residuos en carnes bovinas y contaminantes en animales vivos y productos animales, y sobre las propuestas de normas que se encuentran en consulta pública referidas al tema, considerando que la UE exige que los animales que proveen carne para exportar a ese destino **no hayan recibido 17 β estradiol y sus ésteres en toda su vida**.

PROPUESTA

La Argentina ofreció al bloque **sostener el uso de esta hormona en nuestro país** y al mismo tiempo

garantizar su no utilización en los animales destinados a faena para la UE cumpliendo con la exigencia del bloque comunitario, teniendo en consideración el valor del 17 β estradiol como **herramienta inocua para mejorar los índices reproductivos en nuestro país** y sobre la base de la información científico-técnica de que su uso en esas concentraciones y con fines zootécnicos no impacta en la salud de las personas.

En este sentido se destacó que las normas que Senasa está proponiendo en la consulta pública no prohíben el empleo de esta hormona en la República Argentina, sino que **restringen su uso en aquellos animales que se destinen a faena para la UE** y establecen los procedimientos de declaraciones juradas y controles para garantizar esta medida al bloque comprador.

De cara al futuro, los asistentes al encuentro de la Conab coincidieron en que resulta fundamental evaluar alternativas para la **sustitución gradual de medicamentos prohibidos por los mercados compradores**. ■



Argentina ofreció al bloque europeo sostener el uso del 17 β estradiol en nuestro país y garantizar su no utilización en los animales destinados a faena para la UE.

Puesta al día

COMENZÓ LA CAMPAÑA DIGITAL DEL ARGENTINE BEEF EN EE.UU.

Después de trabajar intensamente para la reapertura del mercado estadounidense y participar en distintas ferias y eventos de ese país, el **Instituto de Promoción de la Carne Vacuna Argentina (IPCVA)** se abocó a la consolidación de ese mercado estratégico. Es por ello que a fines de 2021 lanzó una **campaña de promoción digital** que tiene como objetivo instalar el producto entre los consumidores. En primer lugar, hacia fines del año pasado, se crearon **páginas de redes sociales específicas para los Estados Unidos (@ARGENTINEBEEFUSA)** y se comenzó a trabajar para obtener seguidores e interacciones de manera progresiva.

Las publicaciones pensadas para ese mercado se enmarcan en una campaña cuyo slogan es "**Argentine Beef. The Perfect Match**" ("**Carne Argentina. La pareja perfecta**") y en muchas ocasiones se han referenciado en fechas especiales para Estados Unidos.

Esta primera campaña, principalmente dirigida al target B2C (los potenciales consumidores en las principales ciudades de ese país) intenta acercar los usos y costumbres de la audiencia, mostrando el mejor "maridaje" con la carne argentina.

Actualmente se están produciendo nuevas piezas y se están estableciendo alianzas con distintas marcas para seguir enriqueciendo el contenido de la campaña, más allá de las distintas fechas especiales del calendario estadounidense.



SIGUE LA AGENDA INTERNACIONAL

Más allá de las primeras ferias del año (Gulfood Dubái, Sial Las Vegas), la agenda de ferias internacionales del **Argentine Beef** será muy nutrida este 2022. Siempre y cuando lo permitan las condiciones de la pandemia, en mayo el IPCVA participará junto a empresas exportadoras en la feria **Sial de China (Shanghái)** y en el **National Restaurant Association Show (Chicago, EE.UU.)**. En tanto, en el último trimestre del año hará lo propio en la tradicional **Sial de París** (octubre) y la **China International Import Expo (CIIE) de Shanghái** (noviembre).



La ingesta de carne, leche, huevo y, en menor medida, legumbres, es vital para incorporar las vitaminas que el futuro del bebé demanda.

CARNE Y SALUD

Riesgos concretos para las madres veganas

Un estudio advirtió sobre casos de niños con déficit de vitamina B12 porque sus madres no ingirieron este nutriente durante el embarazo y la lactancia.

La alimentación es un factor clave para las mujeres gestantes y el futuro de sus hijos. El cuerpo de una madre se encuentra en un complejo proceso de ajuste, cuyo objetivo es **nutrir, proteger y proporcionar todo lo necesario para el feto**, ya que durante ese periodo la alimentación que tenga la gestante será determinante en la salud y bienestar de su bebe.

Para el médico nutricionista **Alberto Cormillot** (MN 24.518), **“la mujer embarazada tiene que comer carne, huevos y tomar leche**, y si no lo hace, ingerir suplementos que sustituyan los nutrientes que no incorpora a través de la alimentación; eso es lo que dice mayoritariamente la biblioteca médica”. Cormillot hace hincapié en la

necesidad de que las mujeres gestantes y lactantes consuman los nutrientes que ellas y sus hijos necesitan para un correcto desarrollo.

El especialista hizo referencia a un **estudio realizado oportunamente en el Hospital de Pediatría Juan P. Garrahan** de la ciudad de Buenos Aires, que detectó que la **deficiencia de vitamina B12** es una de las complicaciones más graves que se verifican en los hijos e hijas de las mujeres que siguen dietas vegetarianas y veganas sin una adecuada supervisión profesional. La investigación advirtió sobre el **aumento de casos de niños con problemas neurológicos** relacionados con la falta de esta vitamina y su vínculo con el incremento de dietas veganas y vegetarianas.

Las dietas veganas conllevan deficiencias de determinados nutrientes, que deben ingerirse mediante complementos.



Los niños estudiados fueron lactantes previamente sanos, amamantados de forma exclusiva, ninguno recibía alimentos de origen animal ni suplementos, no habían tenido complicaciones perinatológicas y sus madres no habían recibido consejería nutricional durante el embarazo ni ningún tipo de suplemento.

“En el Hospital Garrahan empezaron a ver **chicos con cuadros raros**, como convulsiones, hipotonía, dificultad para la deglución y anemia. Incluso en algunos se observó atrofia cerebral grave, y el factor común era que sus madres eran veganas, habían tenido lactancia exclusiva, ninguna recibía productos de origen animal y tenían déficit de vitamina B12”, apuntó Cormillot.

Por cierto encontraron valores extremadamente bajos e inmediatamente empezaron un **tratamiento con complejo B intramuscular y luego por boca**, tanto para los niños como las madres, y además los menores pasaron a una alimentación mixta. Con el tiempo todos se recuperaron y ninguno sufrió secuela neurológica.

VITAMINA ESENCIAL

La **vitamina B12 es esencial**, ya que no puede ser producida por el organismo humano y se adquiere a través de la ingesta de carne, leche, huevo y,

“Aquellos que adoptan una dieta libre de productos de origen animal deberían suplementarse con vitamina B12, vitamina D, hierro, zinc y Omega 3”.
(Dr. Alberto Cormillot)

en menor medida, legumbres. **Es un factor fundamental en la transmisión de los impulsos nerviosos.** En el caso de que se elija una dieta que no incluya la B12 o se coma menos de una vez por semana carne o pescado, “es fundamental suplir esta vitamina”.

En los últimos años la prevalencia de los casos de niños con déficit de este nutriente en el Hospital Garrahan aumentó rápidamente. El médico pediatra especialista en medicina interna **Juan Aguirre** es asistente de Cuidados Intermedios y Moderados (CIM) y autor principal de la investigación. Asegura que el propósito del trabajo es llamar la atención de los obstetras y de los pediatras para **que pregunten a las madres sobre su alimentación** y puedan entonces suplir la vitamina B12 en el caso de las veganas y vegetarianas desde antes de la concepción y mientras dure la lactancia.

Para Cormillot, la idea no es que las personas que quieren ser veganas dejen de serlo, **cada uno puede hacer con su alimentación lo que quiere, pero siempre con el seguimiento de un nutricionista que lo asesore.** ■

La vitamina B12 no puede ser producida por el organismo humano y se adquiere a través de la ingesta de carne, leche, huevo y, en menor medida, legumbres.



Dentro del mundo runner, una dieta apropiada y saludable equivale a un correcto balance de nutrientes. La carne vacuna juega un rol fundamental.

CONSUMO 3.0

La carne vacuna y el running: dos mundos que se complementan

Las proteínas de alto valor biológico son las de origen animal, empezando por las proteínas de la carne, la caseína de la leche y la albúmina del huevo. Relevante para quienes practican esta disciplina.

El correr es ciertamente una actividad en auge en la Argentina. Numerosos testimonios así lo certifican. Según la Encuesta Nacional de Actividad Física y Deporte, durante 2021 **más del 50 % de la población consultada declaró que correr fue una de las principales actividades al aire libre que realizó.** Los “corredores” o “runners”, como a muchos les gusta ser llamados, se relacionan intensamente, lo cual ha generado un incremento en los últimos tiempos de los grupos de entrenamiento. Esto se relaciona en forma directa con deportes al aire libre, un gran sentido del compañerismo, un amplio disfrute e incentivo hacia una vida saludable y el buen estado físico. Pero, ¿existen puntos de **contacto entre el consumo de carne vacuna y el running?** La respuesta es muy simple: **sí.**

CORRER Y UNA CORRECTA ALIMENTACIÓN

La realización de actividad física al aire libre siempre es símbolo de bienestar. Complementado esto con **alimentación balanceada y saludable** permite al ser humano tener una vida plena y llena de energía. Dentro del mundo runner estos puntos son conocidos: una dieta apropiada y saludable equivale a un **correcto balance entre proteínas, grasas y carbohidratos.** En ese control **la carne vacuna juega un rol fundamental.** Las grasas y músculos son dos buenos amigos de los amantes de este deporte. El combustible del músculo lo tiene la grasa, por lo que se complementan brindando la energía necesaria para un buen rendimiento y estado físico. Según



El asado forma parte del tercer tiempo de la comunidad runner y pone el sello distintivo de "argentinidad".

estudios del Dr. **Julio Montero** (médico nutricionista y presidente de la **Sociedad Argentina de Obesidad y Trastornos Alimentarios**) "existe una fuerte correlación entre una adecuada elección de los alimentos y el rol de las proteínas. Las **proteínas que más se parecen a las humanas** son las más indicadas para la generación de músculo; estas son las que contienen los mismos aminoácidos que las proteínas musculares necesitan. **Si uno quiere formar músculo, debe comer músculo.** Entre ellas las proteínas de alto valor biológico son las de origen animal, empezando por las proteínas de la carne, la caseína de la leche y la albúmina del huevo".

Es por ello muy importante para los corredores **conocer la proporción de proteínas, carbohidratos, fibras y vegetales necesaria para cada organismo y requerimiento deportivo.** Con la ayuda de un profesional de la salud, pequeños cambios en la alimentación pueden conducir a una mejora deportiva.

EL TERCER TIEMPO TAMBIÉN IMPORTA

La relación entre el running y la carne vacuna se fortalece cuando se estudia a la comunidad "runner" dentro del análisis de **Social Listening** mensual que lleva a cabo el IPCVA de diferentes

BENEFICIOS

El running **disminuye la posibilidad de contraer enfermedades, mejora la salud, fortalece los huesos, ayuda a combatir la ansiedad y el estrés, y a controlar el peso. Tonifica, provee un mejor descanso, aumenta la autoestima.** De algún modo, la carne vacuna participa de estos beneficios.

comunidades de la Argentina. Del mismo se desprende que existe una asociación positiva entre realizar actividades al aire libre y correr y los sentimientos de comunidad y amistad. En los equipos de corredores no sólo se realiza un deporte, sino que además se detectan **rituales de compañerismo.** En ellos se distingue principalmente la idea de juntarse a comer post entrenamiento y carreras, momento conocido como *tercer tiempo*. Es aquí donde **el asado en esta comunidad en auge pone el sello distintivo de "argentinidad"**. Como ya se sabe, más del 93 % de los argentinos tiene por costumbre, cultura y gusto el consumo frecuente de carne vacuna. Y en línea con ello, el asado es un símbolo de compañerismo, disfrute y amistad, por lo que no puede faltar un tercer tiempo sin un buen asado.

El running y la carne vacuna son dos mundos que se complementan. Y existe más de un punto de inflexión entre ambos. **La carne vacuna brinda a los corredores ese adecuado balance entre proteínas de alto valor biológico, grasas y generación de músculo** necesario para un buen estado físico, rendimiento y dieta equilibrada y saludable. Y a su vez existe una fuerte asociación del running con la carne vacuna y el asado como ritual del tercer tiempo ideal para compartir un buen momento entre corredores.

El estudio y análisis del consumidor, y las diferentes comunidades representativas de los argentinos, brinda herramientas e información para una adecuada promoción de ese producto tan valorado en la mesa de todos los argentinos. **Carne Argentina, carne de verdad. ■**

Por Ing. Agr. M. Sc. Adrián Bifaretti
y Lic. Eugenia Brusca.
Departamento de Promoción Interna IPCVA

CARNE ARGENTINA
CARNE SUSTENTABLE

DESCUBRÍ POR QUÉ LA CARNE ARGENTINA
ES UN PILAR DE LA SUSTENTABILIDAD.

CARNE ARGENTINA, CARNE SUSTENTABLE

ENCONTRÁ MÁS INFO EN:

WWW.IPCVA.COM.AR



CARNE ARGENTINA

IPCVA Instituto de Promoción
de la Carne Vacuna
Argentina