

► visión técnica

Gracias a su perfil nutricional y composición de ácidos grasos saludables, la carne de cordero producida en sistemas pastoriles del sur de Chile —especialmente de razas como Suffolk Down y criollos Araucanos— se posiciona como una opción extramagra y funcional que aporta beneficios clave para la salud cardiovascular, respaldando su inclusión en una dieta equilibrada.

La calidad de la carne de cordero es reconocida por su alto valor biológico de proteínas (22 a 23,3 %), gran aporte de minerales (K, P, Na, Zn, Fe, Se, Cu y I) y vitaminas (A, B, D, E y C). Además, destaca por su elevado contenido de vitaminas del complejo B, especialmente tiamina, ácido pantoténico, folato, niacina, B12, B6 y B2 (riboflavina). Sin embargo, existen muchos factores intrínsecos y extrínsecos al animal que influyen en la calidad nutricional e instrumental de la carne, por ello es tan importante establecer protocolos de producción para asegurar la calidad e inocuidad.

Se sabe que los rumiantes alimentados con pasto, como es el caso de los corderos, producen una carne que presenta una composición de ácidos grasos más favorable en comparación con aquellos alimentados con granos. Considerando la relevancia de los macro y micronutrientes en nuestra dieta, y la importancia de conocer la calidad y composición de los alimentos de origen animal, sobre todo de la carne de cordero, a continuación, se proporciona información necesaria de conocer por parte de los consumidores sobre el valor nutricional de este tipo de alimento.

La carne de corderos Suffolk



Carne de corderos del sur de Chile: alta calidad nutricional y perfil graso saludable en sistemas pastoriles

Down, raza especializada en la producción de carne y que predomina en la zona sur de Chile, criados en sistemas pastoriles extensivos, presentan una carne con bajo contenido de grasa total (2,2 g/100 g); bajo contenido de grasas saturadas (1,7 g/100 g) y bajo contenido de colesterol (34 mg/100 g), clasificándose como una carne extramagra, de acuerdo con los descriptores autorizados por el Reglamento Sanitario de los Alimentos de Chile. Los principales ácidos grasos que componen su grasa son el ácido palmitílico, esteárico, y oleico, que en conjunto representan un 74 % del total de ácidos grasos. Respecto de los ácidos grasos esen-



KARLA INOSTROZA TORRES,
 Depto. de Ciencias Agropecuarias y Acuáticas,
 Universidad Católica de Temuco



SILVANA BRAVO MARCHÁN,
 Instituto de Producción Animal,
 Universidad Austral de Chile



Cuadro 1. Relaciones de ácidos grasos presentes en la carne de cordero, según razas ovinas criadas en sistemas pastoriles de la zona sur de Chile

Raza	h/H	omega-6/ omega-3	IA	IT	P/S
Suffolk Down	1,7	1,3	0,8	1,1	0,3
Criollos Araucanos	1,5	1,0	0,9	1,2	0,3

h/H: hipocolesterolémico/hipercolesterolémico; relación omega-6/omega-3; IA: índice aterogénico; IT: índice trombogénico; P/S: relación ácidos grasos poliinsaturado/saturado.



ciales: linoleico y linolénico, sus valores fluctúan entre 0,26 a 7,24 % de la grasa total. Mientras que los ácidos grasos funcionales como: ácido docosahexaenoico (DHA) y ácido eicosapentaenoico (EPA), ambos ácidos grasos omega-3, fluctúan entre 0,34 a 1,74 % de su grasa. El ácido linoleico conjugado (CLA), que es un ácido graso omega-6, caracterizado por sus propiedades funcionales, se encuentra en esta carne en un promedio de 0,06 % del total de la grasa. Además, la carne de cordero producida en sistemas pastoriles del sur de Chile presenta un pH, capacidad de retención de agua (CRA) e índice de rojo (a*) óptimos, parámetros que favorecen su aceptabilidad a nivel de consumidores.

ÁCIDOS GRASOS Y LA SALUD

Sin lugar a dudas, cada ácido graso contribuye a aspectos de calidad y características organolépticas de la carne ovina, sin olvidar el valor nutricional. En es-

te sentido, la relación ácidos grasos poliinsaturado/saturado (P/S), hipocolesterolémico/hipercolesterolémico (h/H), relación omega-6/omega-3, índice aterogénico (IA) e índice trombogénico (IT) son índices ampliamente usados para evaluar la calidad nutricional de la grasa de la carne consumida. Además, estos índices nos permiten evaluar el aporte de los ácidos grasos omega-3 y poliinsaturados en la prevención de enfermedades cardiovasculares.

La relación h/H reconoce los efectos de los ácidos grasos in-

dividuales en el metabolismo del colesterol, se puede utilizar como un índice del efecto colesterolémico de la fuente de grasa, por lo tanto, se busca que este valor vaya en aumento. Valores apropiados de los índices aterogénico y trombogénico para una dieta saludable deben ser inferiores a 1,0. Ambos índices adquieren importancia considerando los diferentes efectos que los ácidos grasos podrían tener sobre la salud humana y en particular, sobre la probabilidad de aumentar la incidencia de formación de aterosclerosis y/o trombos. Esto se comple-

menta con valores inferiores a 4,0 de la relación omega-6/omega-3 y P/S cercano a 0,4 como ideales en una dieta saludable. Dichos rangos pueden variar según la raza y alimentación.

Los resultados de los índices evaluados en carne de corderos Suffolk Down y criollos Araucanos provenientes de sistemas pastoriles de la zona sur de Chile (Cuadro 1), muestran que los promedios de las proporciones e índices de ácidos grasos se encuentran dentro de los límites recomendados para una dieta sa-

ludable. El índice h/H fluctuó entre 1,5 y 1,7, que según investigaciones es más alto que el conejo (1,2) y similar al pollo (1,8). La relación omega-6/omega-3 y P/S se encuentran dentro de lo recomendado. Los índices IA e IT se asemejan a los índices de la carne de pollo (IA: 0,5; IT: 1,1). Por lo tanto, queda demostrado que el tipo y calidad de grasa que se consume es de vital importancia en la dieta y que el consumo de carne de cordero producida en el sur de nuestro país contribuye a una dieta balanceada.

