

## Carns magres: tipus i beneficis

24/01/2022

*Les carns magres poden ser essencials en la nostra dieta pel seu baix contingut en greix i la seva riquesa en proteïnes. Descobreix quines carns, més enllà del pollastre, són considerades com a magres i tots els seus beneficis nutritius.*



### Tipus de carns magres

La carn magra més coneguda de totes és el pollastre a excepció de la pell, ja que llavors no es garanteix el seu contingut baix en greixos. El gall dindi i el conill també són fàcilment identificables perquè són carn blanca. Però aquí entra el debat, i és que lluny del mite “només la carn blanca és carn magra”, està la realitat que “és carn magra si posseeix menys de 10 g de greix per cada 100 g de pes”, en aquesta equació, per tant, també entren algunes carns vermelles.

#### 1. Pollastre

El pollastre és la carn magra per excel·lència, la més popular i la més versàtil a la cuina. Entre totes les seves propietats nutritives destaquen la proteïna d'alta qualitat, potassi, fòsfor, sodi, magnesi, calci i vitamina B.

Existeixen infinitat de maneres de preparar el pollastre, de les més simples a les més originals. Si triem el pit de pollastre i les cuixes per cuinar, que són les parts menys grasses, podem preparar un pollastre amb poma al forn, [pollastre amb mandarines confitades](#) [ /shared/.content/recetas/328-Pollo-con-mandarinas-confitadas.html ], pit de pollastre farcit, verdures saltades amb pollastre o sopa thai de pollastre.

#### 2. Gall dindi

Al gall dindi li passa exactament el mateix que al pollastre, els seus pits de pollastre i cuixes són les parts amb menor contingut de greix i colesterol. L'única diferència és que el gall dindi encara posseeix menys grasses que el pollastre, per això la textura de la seva carn és una mica més seca.

El gall dindi el podem cuinar farcit al forn, acompanyant una amanida o en un plat més elaborat com unes [mandonguilles de gall dindi amb tomàquet](#) [ /shared/.content/recetas/330-Albondigas-de-pavo-con-tomate.html ].

#### 3. Conill

El conill és molt baix en calories, per això s'inclou en el llistat de carns magres.

A diferència del pollastre i el gall dindi, el conill té moltíssim sabor. A més, conté menor colesterol que el pollastre i té un considerable valor nutricional. El conill és ric en vitamina B12 i E, potassi, fòsfor, magnesi i calci.

Trobem moltes receptes amb conill, potser les més representatives són l'arròs amb conill, a la cassola, rostit, amb allada o en uns [fideus a la cassola](#) [ /shared/.content/recetas/335-Fideos-a-la-cazuela.html ].

## Carns magres depenent del tall

Si bé tots tenim clar que el pollastre, el gall dindi i el conill són carns magres, no ocorre el mateix quan parlem d'una altra mena de carn. Està comprovat que hi ha molt més per triar en aquest camp.

### 1. Porc

Al contrari del que es pugui arribar a pensar, el llom, la cama i el rellom de porc també s'inclouen en la llista de carn magra, perquè el seu contingut de greix està per sota del 5%.

Aquestes parts del porc són molt succulentes, de fàcil digestió i posseeixen un alt contingut en proteïnes de gran valor biològic, vitamines i minerals. El seu consum afavoreix el desenvolupament muscular i l'equilibri en el sistema nerviós.

### 2. Xai

La carn de xai, en realitat, no se la considera carn magra perquè la seva proporció de greix és d'un 22%. Malgrat això, els talls de la cama són els que menys grassa tenen, més concretament, la carn de la mitja canya. Una bona dada també per consumir una peça de xai menys grassa és triar una carn d'exemplars joves, com el de llet, perquè tenen el greix molt focalitzat, fàcil de retirar.

La forma típica de preparar el xai és rostit, però podem preparar-lo a les fines herbes o en un [arròs de muntanya amb verdures](#) [ /shared/.content/recetas/325-Arroz-de-montana-con-cordero-y-verduras-.html ].

### 3. Boví

Dins de la carn de boví hi ha moltes diferenciacions, no sols pel que fa el sabor i textures, sinó que, depenent del sexe, l'edat i el tipus de tall, tindran més o menys grasses.

Els principals talls de vedella i bou als quals se li pot considerar carn magra són: el rellom, el buit, la culata, el llom baix i alt. En el cas de la carn de cap de bestiar, entrarien en aquesta classificació: el bistec, el filet, el llom i la falda.

## Quins són els beneficis de menjar carn magra?

El punt diferencial de les carns magres és la seva poca quantitat de greix, la qual cosa les fa perfectes en dietes baixes en greixos, calories i colesterol. En contrapartida, aquest tipus de carn són fibres musculars, per això té una bona quantitat proteica, idònia per a esportistes i dietes hiperproteïques.

Un altre dels principals beneficis de menjar carn magra és la quantitat de vitamines del grup B que ens proporciona o les que tingui la peça de carn en qüestió i, d'altra banda, el zinc i el seleni per reforçar el sistema immunitari i protegir el cos dels danys causats pels radicals lliures.

## Què és el benestar animal i la seva importància?

La població en general cada vegada posa més l'accent en el seu interès per la procedència dels aliments i en la seva preocupació pel [benestar animal](#) [ /shared/.content/blog-frescos/siempre-al-dia/caparticulo-00001.xml ] de tots els productes que consumeixen. Amb la finalitat d'establir una legislació comuna per certificar de manera estricta el benestar animal a les granges i en els escorxadors, es van crear en 2003 els protocols d'avaluació [Welfare Quality](#) [ <http://www.welfarequality.net/es-es/certificacion-welfair/> ].

Gràcies a aquesta certificació, el consumidor sap que tots aquests animals vivien sota el benestar animal com a premissa, és a dir, tenien una bona alimentació, bon allotjament, bona salut i un comportament adequat. A més, aquests quatre principis garanteixen la seguretat i qualitat alimentària.

## La nostra gamma de productes Eroski Natur amb certificat de benestar animal

Caprabo continua ferm al compromís d'afavorir el consum responsable, per això des de 2020 compta amb el certificat Welfair, per garantir que tots els productes de carn de pollastre, porc i lletó de la marca pròpia [Eroski Natur](#) [ /sites/caprabocom/es/nuestras-marcas/eroski-natur/ ] són criats sota els quatre pilars fonamentals en els quals es basa el benestar animal.

Tota la gamma de carns Eroski Natur és fresca, d'alta qualitat, respectuosa amb els animals i amb certificacions de sostenibilitat. Darrere d'aquesta marca hi ha proveïdors locals, entorns rurals amb Indicació Geogràfica protegida, respecte mediambiental i criances tradicionals, premisses que atorguen un sabor exquisit a totes les carns.

En qualsevol supermercat Caprabo o des de l'apartat Eroski Natur de [capraboacasa](#) [ <https://www.capraboacasa.com/portal/es/super/carne-fruta-y-verdura-eroski-natur/3567> ] podràs trobar tota la gamma de carns, peixos, fruites i hortalisses.