

Carnes magras: tipos y beneficios

24 ene 2022

Las carnes magras pueden ser esenciales en nuestra dieta por su bajo contenido en grasa y su riqueza en proteínas. Descubre qué carnes, más allá del pollo, son consideradas como magras y todos sus beneficios nutritivos.

Tipos de carnes magras

La carne magra más conocida de todas es el pollo a excepción de la piel, ya que entonces no se garantiza su contenido bajo en grasas. El pavo y el conejo también son fácilmente identificables porque son carne blanca. Pero ahí entra el debate, y es que lejos del mito “solo la carne blanca es carne magra”, está la realidad de que “es carne magra si posee menos de 10 g de grasa por cada 100 g de peso”, en esa ecuación, por lo tanto, también entran algunas carnes rojas.



1. Pollo

El pollo es la carne magra por excelencia, la más popular y la más versátil en la cocina. Entre todas sus propiedades nutritivas destacan la proteína de alta calidad, potasio, fósforo, sodio, magnesio, calcio y vitamina B.

Existen infinidad de maneras de preparar el pollo, de las más simples a las más originales. Si escogemos la pechuga y los muslos para cocinar, que son las partes menos grasas, podemos preparar un pollo con manzana al horno, [pollo con mandarinas confitadas](#) [/shared/.content/recetas/328-Pollo-con-mandarinas-confitadas.html], pechuga de pollo rellena, verduras salteadas con pollo o sopa thai de pollo.

2. Pavo

Al pavo le pasa exactamente lo mismo que al pollo, sus pechugas y muslos son las partes con menor contenido de grasa y colesterol. La única diferencia es que el pavo todavía posee menos grasas que el pollo, por eso la textura de su carne es un poco más seca.

El pavo lo podemos cocinar relleno al horno, acompañando una ensalada o en un plato más elaborado como unas [albóndigas de pavo con tomate](#) [/shared/.content/recetas/330-Albondigas-de-pavo-con-tomate.html].

3. Conejo

El conejo es muy bajo en calorías, por ello se incluye en el listado de carnes magras.

A diferencia del pollo y el pavo, el conejo tiene muchísimo sabor. Además, contiene menor colesterol que el pollo y tiene un considerable valor nutricional. El conejo es rico en vitamina B12 y E, potasio, fósforo, magnesio y calcio.

Encontramos muchas recetas con conejo, tal vez las más representativas sean el arroz con conejo, a la cazuela, asado, al ajillo o en unos [fideos a la cazuela](/shared/.content/recetas/335-Fideos-a-la-cazuela.html) [/shared/.content/recetas/335-Fideos-a-la-cazuela.html].

Carnes magras dependiendo de su tipo de corte

Si bien todos tenemos claro que el pollo, pavo y conejo son carnes magras, no ocurre lo mismo cuando hablamos de otro tipo de carne. Está comprobado que hay mucho más por elegir en este campo.

1. Cerdo

Al contrario de lo que se pueda llegar a pensar, el lomo, la pierna y el solomillo de cerdo también se incluyen en la lista de carne magra, porque su contenido de grasa está por debajo del 5%.

Estas partes del cerdo son muy succulentas, de fácil digestión y poseen un alto contenido en proteínas de gran valor biológico, vitaminas y minerales. Su consumo favorece el desarrollo muscular y el equilibrio en el sistema nervioso.

2. Cordero

La carne de cordero, en realidad, no se le considera carne magra porque su proporción de grasa es de un 22%. A pesar de ello, los cortes de la pierna son los que menos grasa tienen, más concretamente, la carne de la media caña. Un buen dato también para consumir una pieza de cordero menos grasa es escoger una carne de ejemplares jóvenes, como el lechal, porque tienen la grasa muy focalizada, fácil de retirar.

La forma típica de preparar el cordero es asado, pero podemos prepararlo a las finas hierbas o en un [arroz de montaña con verduras](/shared/.content/recetas/325-Arroz-de-montana-con-cordero-y-verduras-.html) [/shared/.content/recetas/325-Arroz-de-montana-con-cordero-y-verduras-.html].

3. Vacuno

Dentro de la carne de vacuno hay muchas diferenciaciones, no solo a nivel de sabor y texturas, sino que, dependiendo del sexo, la edad y el tipo de corte, tendrán más o menos grasas.

Los principales cortes de ternera y buey a los que se le puede considerar carne magra son: el solomillo, el vacío, la culata, el lomo bajo y alto. En el caso de la carne de res, entrarían en esta clasificación: el bistec de pierna, el filete, el lomo y la falda.

¿Cuáles son los beneficios de comer carne magra?

El punto diferencial de las carnes magras es su poca cantidad de grasa, lo que las hace perfectas en dietas bajas en grasas, calorías y colesterol. En contrapartida, este tipo de carne al estar compuesta por fibras musculares tiene una buena cantidad proteica, idónea para deportistas y dietas hiperproteicas.

Otro de los principales beneficios de comer carne magra es la cantidad de vitaminas del grupo B que nos proporciona o las que tenga la pieza de carne en cuestión y, por otro lado, el zinc y el selenio para reforzar el sistema inmunitario y proteger al cuerpo de los daños causados por los radicales libres.

¿Qué es el bienestar animal y su importancia?

La población en general cada vez hace más hincapié en su interés por la procedencia de los alimentos y en su preocupación por el [bienestar animal](#) [/shared/.content/blog-frescos/siempre-al-dia/caparticulo-00001.xml] de todos los productos que consumen. Con el fin de establecer una legislación común para certificar de forma estricta el bienestar animal en las granjas y en los mataderos, se crearon en 2003 los protocolos de evaluación [Welfare Quality](#) [<http://www.welfarequality.net/es-es/certificacion-welfair/>].

Gracias a esa certificación, el consumidor sabe que todos esos animales vivían bajo el bienestar animal como premisa, es decir, tenían una buena alimentación, buen alojamiento, buena salud y un comportamiento adecuado. Además, esos cuatro principios garantizan la seguridad y calidad alimentaria.

Nuestra gama de productos Eroski Natur con certificado de bienestar animal

Caprabo sigue firme al compromiso de favorecer el consumo responsable, por ello desde 2020 cuenta con el certificado Welfair, para garantizar que todos los productos de carne de pollo, cerdo y ternasco de la marca propia [Eroski Natur](#) [/sites/caprabocom/es/nuestras-marcas/eroski-natur/] son criados bajo los cuatro pilares fundamentales en los que se basa el bienestar animal.

Toda la gama de carnes Eroski Natur es fresca, de alta calidad, respetuosa con los animales y con certificaciones de sostenibilidad. Detrás de esta marca hay proveedores locales, entornos rurales con Indicación Geográfica protegida, respeto medioambiental y crianzas tradicionales, cuyas premisas otorgan un sabor exquisito a todas las carnes.

En cualquier supermercado Caprabo o desde el apartado Eroski Natur de [capraboacasa](#) [<https://www.capraboacasa.com/portal/es/super/carne-fruta-y-verdura-eroski-natur/3567>] podrás encontrar toda la gama de carnes, pescados, frutas y hortalizas.

