



Los Beneficios Nutricionales de la Carne de Ganado Criada en Libre Pastoreo

Mejor alimentación, mejor carne

El ganado para carne, está diseñado a comer plantas. Y casi todos lo hacen durante la mayoría de sus vidas. Sin embargo, la mayoría del ganado criado de manera convencional, son movidos eventualmente a corrales de engorda a los cuatro u ocho meses finales, en dónde comen una dieta alta en granos. El ganado que permanece en libre pastoreo en lugar de ser llevado al corral de engorda, continúa comiendo pasto. Esto resulta en animales más saludables y también en comida más nutritiva para la gente.



Estudios muestran que el valor nutricional de la carne de ganado que consume pasto y folleaje en sus vidas enteras es mayor que de la carne de ganado que se alimentan de granos.

Menos grasas saturadas, y grasas polinsaturadas mas saludables al corazón

**Mejor
Calidad de
Grasas**

- ▶ Reemplazar grasas saturadas por polinsaturadas esta asociado con la reducción de colesterol total y LDL en la sangre .
- ▶ Estudios sugieren que el reemplazo reduce el riesgo de enfermedades cardiovasculares, incluyendo ataques cardiacos, infartos y muertes relacionadas.

Menos proporción de grasas polinsaturadas omega-6 a omega-3

- ▶ Las grasas omega-6 son generalmente más inflamatorias que las grasas omega-3.
- ▶ Investigaciones sugieren que una proporción menor de grasas omega-6 a omega-3 es más deseable y puede mejorar la función cognitiva y reducir el riesgo de muchas enfermedades crónicas, como las enfermedades cardiovasculares y el cáncer.
- ▶ Los ácidos grasos omega 3 de cadena larga pueden mejorar la salud neurológica y resultar en una menor mortalidad total.

**Aumento
en
Nutrientes**

Niveles altos de antioxidantes: vitamina E y β -caroteno

- ▶ La Vitamina E y el β -caroteno protegen a las células del daño debido a los radicales libres.
- ▶ El β -caroteno es un precursor de la vitamina A y es crítica para la salud visual.

En números...

Comparando la carne alimentada con granos, la carne de ganado criada 100% con libre pastoreo tiene hasta:

5x más
grasas
omega-3

4x más
omega-3s
de cadena
larga

90% menos
omega-6:
omega-3
ratio

3x
Mas la pro-
porción de
grasas polin-
saturadas

6x más
vitamina E

7x más
 β -caroteno

¿Porqué importa el alimento?

La calidad de la carne esta influenciada por muchos factores, incluyendo la genética de los animales, edad, raza, lugar, y de manera **muy significativa**, la dieta del animal.

El ganado es un tipo de animal rumiante. Los ruminantes tienen un estómago con cuatro compartimientos, al más grande se le llama rumen. El rumen es una cámara de fermentación en donde pastos fibrosos son digeridos por bacteria para producir una proteína de alta calidad (ej. carne).

Los forrajes son las partes de las plantas comestibles que no son granos e incluyen vegetación de pastoreo y pastos. Son buenas fuentes de las beneficiosas grasas omega-3. En contraste, granos como el maíz están dominados por grasas más inflamatorias como los omega-6. Debido a la manera de como el ganado digiere su comida, pueden convertir las grasas beneficiosas y los nutrientes de las plantas en carne más nutritiva para que la gente la coma.



Comprando carne

Carne alimentada con pasto significa que el ganado solo fue alimentado con pasto. La declaración "100% alimentada con pasto" se puede aplicar a la carne de ganado que solamente fue alimentada 100% por pasto (forraje) sin granos o productos derivados de los granos. El personal del USDA revisa la documentación suministrada por la compañía que hace la declaración, pero inspecciones de terceras personas no son completadas y no se consideran los estándares humanitarios en la declaración alimentada con pasto.

Carne terminada con pasto implica que se alimento con pasto en la última fase de la producción. Sin embargo, el ganado terminado con pasto, también puede ser alimentado con granos, por lo tanto el USDA establece que la declaración con la terminología más adecuada es "alimentado con grano, terminada con pasto". Debido a que estas declaraciones no son 100% confiables, busque etiquetas verificadas por terceras personas, o granjas que usan practicas humanitarias pero no están certificadas, debido a los costos que conlleva. Aprenda más en: foodanimalconcernstrust.org/humane-food-labels



En conclusión

Animales criados en libre pastoreo producen un alimento superior nutricional para la gente. Además de las ventajas nutricionales, hay muchos beneficios para el bienestar de los animales y el ambiente asociado con un agricultura animal basada en libre pastoreo. Por favor considere apoyar a sus familias de agricultores locales que crían animales de manera humanitaria en pasto y un libre pastoreo bien administrado.

FACT

Food Animal Concerns Trust (FACT) es una organización nacional sin fines de lucro que trabaja para asegurarse que todos los animales en la cadena productiva sean criados de manera humanitaria y saludable. FACT ofrece subsidios, becas, seminarios web y un programa de tutoría para ganaderos y avicultores y rancheros que desean criar a sus animales con libre pastoreo.

www.FoodAnimalConcernsTrust.org

Updated June 2021