

Contenido de hierro y sodio en productos cárnicos del Gran Mendoza

Gallucci, V; Flores, D; Raimondo, E; Gattás, I;
Gallar, S.; Llaver, C.
vanesagallucci@yahoo.com.ar

Resumen

En el año 2005 se realizó la Encuesta Nacional de Nutrición y Salud la cual dio como resultado un incremento en el porcentaje de las personas que padecen anemia con respecto al 2001, dado que este es un problema que afecta a todas las clases sociales se hace necesario conocer alimentos que sirvan como fuente de este mineral. Dado que no se cuentan con datos locales se decidió realizar la presente investigación.

Objetivos:

1. Analizar mediante técnicas de laboratorio la cantidad de hierro en diferentes alimentos de origen animal.
2. Determinar cuál es el alimento de origen animal más adecuado nutricionalmente y que porcentaje del requerimiento cubre.

Metodología:

Se procedió a extraer muestras al azar de diferentes cortes de carne vacunas y de pollo, vísceras como hígado, embutidos como morcillas y huevos de gallinas de mercados del Gran Mendoza. Estos fueron adquiridos por triplicados para que los resultados tengan valor estadístico y sean representativos de estos alimentos. Los mismos fueron calcinados en mufla a 500 ± 10 °C, y las cenizas retomadas con 1 mL de ácido clorhídrico al 5% y agua destilada. La lectura de hierro y otros cationes se realizó en la Comisión Nacional de Energía Atómica por espectrofotometría de absorción atómica.

Resultados:

Contenido de hierro: Muslo de pollo: 30. Carne molida común: 22. Bola de lomo: 37,4. Morcilla: 94. Huevos: 27.

Hígado 57 todos expresados en mg/kg Contenido de sodio: Muslo de pollo: 305. Carne molida común: 574. Morcilla: 6690. Huevos: 1335. Hígado 1310 todos expresados en mg/kg Conclusión:

El trabajo dio como resultado que las principales fuentes de hierro son la morcilla y el hígado. Para cubrir el requerimiento se comprobó que con una porción de 150 gramos de estos alimentos se cubre el requerimiento diario. Pero se demostró que el alimento más adecuado para cubrir el requerimiento diario de hierro es la carne, y no la morcilla a pesar de que tienen mayor concentración; esto se debe a que poseen una gran cantidad de sodio pudiendo llegar a ser peligroso para personas con ciertas patologías. En el caso del hígado también tiene una gran concentración de sodio comparado con los alimentos estudiados. En el caso del pollo se comprobó que el valor de hierro obtenido es el doble de lo que aparecen en las tablas. Por lo tanto podemos decir, que algunos factores externos como el clima, la alimentación influyen en la composición química del producto. En los alimentos como la bola de lomo o carne de pollo se tiene que consumir aproximadamente medio kilo de carne para cubrir lo recomendado.