

PRODUCCIONS I CONSUM DE CARNS A CATALUNYA.

(COMPARACIONS AMB ALTRES PAÏSOS I EN
LA QUALITAT DIETÈTICA ENTRE ELLES).

Dr. Jaume Camps
Veterinari-Nutròleg.

La quantitat de carn que consumim, de conseqüent espècie, com aport de proteïna animal d'alta qualitat, està creixent gradual, però lentament, tant a les nostres contrades com en nombrosos països occidentals.

El consum de carn "per capita", en aquets països va desde els 50 Kg al any, fins als 130 Kg els que més. Apart, com aport de proteïna animal, hi ha el peix, els ous i la llet.

No està demostrat que les persones adultes sanes necessitem ingerir carn, per aport dels aminoàcids indispensables, però està acceptat el consum de carn, tant per les fortes tradicions ancestrals, com per connotacions socials. Representa, a Catalunya, el 24,4 % de la despesa del consum alimentari total.

Hi han significatives diferències entre els consums de les diverses carns segons els països, comarques i, inclòs, segons famílies. Sempre per causes deslligades de la "qualitat", abstracció de difícil raonament, i sense relació amb la pròpia composició dietètica de cadascuna, ni tant sols amb el preu.

El present escrit, com indico en el títol, té com objectiu presentar les dades de producció de carn a Catalunya, i més importants, les de consum. També fer una comparació amb els consums de la resta del Estat i amb els de França, país veí, considerat de bons gourmets. Com últim, assenyalar unes dades sobre la comparació de les carns, segons qualitat real, tant desde el punt de vista nutricional, en general, com dietètic, en casos particulars. Pretenc dirigirlo més als consumidors, amb termes divulgatius, que als tècnics.

PRODUCCIONS DE CARN:

Desde el punt de vista de producció, la carn de les diverses espècies es correpon amb el pes de la carn, en canals senceres, just al moment després del sacrifici. Com el de la pesca que es calcula el pes del peix i marisc en la llotja.

Hi han canals, com les de xai i cabrit, les d'aus i les de

conill, que, pel seu tamany, solen arribar als punts de venda senceres, i si es trossejen son servides amb els ossos. Altres, més grans, precisen un desossat i algunes una transformació. Per aixó no es corresponen els pesos de la carn en canal i els de consum real.

Segons les darreres dades del DARP (Deptmt d'Agricultura Ramaderia i Pesca), del 1995, les produccions de carn son les següents:

Catalunya	Milers de Tones de canal			
	sacrifici	%	consum	%
Porcí	742	61.4	282	45.4
Aus (pollastre, gallina i altres)	306	25.3	151	24.3
Boví (vedells, bou i major)	99	8.2	114	18.4
Oví i cabrum (xai, cabrit i major)	34	2.8	44	7.1
Conill	25	2.1	27	4.3
Altres	3	0.3	3	0.5
Totals	1.209		621	

Sobre les produccions de carn a Catalunya ja es poden veure algunes dades sorprenents.

En primer lloc comprovar que el 87 % de les produccions corresponen a porc i aus. Es el més alt percentatge de tots els països occidentals. Molt alt també en consum. Significa que, en canals, el 70 % del total de carns que mengem a Catalunya es entre la de porc i la d'aus...

En segon lloc podem veure la gran diferencia entre la producció i el consum, lo que vol dir estem exportant bona quantitat de carn a les altres comunitats. Catalunya produeix el doble del que consumeix. La producció de carn de porcí es 2,6 vegades el consum. De totes formes hi han uns tipus de carn que precisem importar. En ordre d'importància, la de boví, de oví i cabrum, i una mica de carn de conill...

CONSOMS PER CAPITA I COMPARACIONS:

Les 621.000 Tm de carn en canal consumides a Catalunya, que dividides per la població real, habitants i turistes, de 6.3 milions, corresponen a 98 Kg de consum de carn per capita, però al perdre part dels ossos, part del greix, i per secatge, queden com carn ja transformada unes

480.000 Tm, o sigui uns 76 Kg per capita i any.

Segons les dades desglosades del DARP, amb les del MAPA (Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación) i les del ITAVI (Institut Technique de l'Aviculture), amb dades de la FAO, els consums de carn real de la població de Catalunya, la de la resta del Estat Espanyol i la del Estat Francés, es la següent:

Kg per capita 1995	Catalunya	Resta Estat	França
Porcí i seus transformats	32	33	21
Aus (pollastre i demés)	23	22	21
Boví (vedella, bou i major)	11	10	44
Oví i cabrum	5.1	6.4	7
Conill	4.4	2.2	3.4
Altres	0.5	0.4	2.6
Consum total per capita i any	76	74	99

Xifres arrodonides ja que resulta difícil coneixer les dades exactes, tant pels sistemes de càlcul, com per tenir en compte el autoconsum rural, però ja es poden veure les poques diferències a Espanya, amb un punt més de oví consumit a la resta del Estat que a Catalunya, i en canvi consumeixen la meitat de conill. Lo demés pràcticament igual.

La diferència amb França ja es més significativa al consumir menys carn de porc i molta més de boví que nosaltres. Apart tradició, factor molt important, i per l'importància de les pastures, hi ha la possible causa del nivell econòmic entre ambdós països al ser carns de diferent cost. La diferència de consum de proteïna animal, entre els francesos i nosaltres, no es tant gran ja que consumim uns 32 Kg de peix per capita, doble que en el país veí, amb lo que el total de proteïna animal resta igual.

CONSIDERACIONS NUTRICIONALS:

La composició bàsica de totes les carns, sense ossos ni l'humitat o aigua, es en part proteïna i en part greix. No es significatiu l'aport de minerals, només a destacar el ferro, ni l'aport vitamínic, al servir-la cuita.

1) Proteïna (aminoàcids):

La valoració de les carns, com aportació de proteïnes, es té de fer sobre la quantitat de aminoàcids. Molt importants en fase de creixença i en casos especials. Normalment es calcula només com el percentatge de proteïna sobre el total, o en grams per 100 Kcalories, o energia.

La qualitat de la proteïna de les diverses carns, desde el punt de vista nutricional, ja que sobre gustos es molt personal, no presenta diferències sensibles. Totes les carns, de les diverses espècies normals, son força semblants en la seva composició en aminoàcids. Hi han moltes més diferències en una mateixa carn, per la pèrdua de digestibilitat i de valor biològic deguda al divers grau de cocció rebuda. També hi han més diferències entre la carn d'animals molt joves i la de molt vells, que entre la d'espècies diferents d'animals...

2) Greix (àcids grassos):

Tindria de valorarse més la qualitat de les carns per la grassa o greix, tant quanti com qualitativament. Més que per la proteïna.

El percentatge de grassa pot variar moltíssim segons l'espècie, edat i sexe, pel grau d'engreixament, segons la part de la canal, i la "descàrrega" feta avans de cuinar-la o després...

La quantitat de greix està molt relacionada amb l'aportació calòrica. Reduir-la es important per les persones que desitgen perdre pes o mantenir-lo. Recordem que cada gram de greix aporta les mateixes caloríes que 2,3 grams de proteïna...

En un quadre bàsic es pot veure les diferències ~~de composició~~ sobre les carns en canal sencera. Les diferències de composició, entre cada peça, son molt grans, però la realitat es que d'una forma o altre consumim la totalitat de la proteïna i quasi la de grassa...

Composició:

Tipus de canal pes canal - sense incloure-hi els ossos -
prot % grassa % aigua %

Tipus de canal	pes canal	prot %	grassa %	aigua %
Vedella	150 Kg	16-22	8-10	70
Bou	250 Kg	19-21	10-19	64
Porc	80 Kg	12-16	30-35	52
Xai	10 Kg	11-16	20-25	62
Pollastre	1,8 Kg	12-18	8-12	73
Conill	1,1 Kg	19-25	3-6	72
Peix	-----	6-10	3-15	81

Les carns que sobresurten en quantitat de proteïna son la canal de vedella i la de conill. Com positiu.

De tenir el aport de greix com quelcom negatiu, les canals amb més quantitat son les de porc, seguida per les de xai.

Quedarà més clar si fem el càlcul de les canals promitg segons el aport calòric, aixís com segons la quantitat de proteïna

envers les calories.

Aport calòric per

típus de canal Kcalories / 100 g Gr prot / 100 Kcal

Vedella	155	12,2
Bou	206	9,7
Porc	344	4,1
Xai	261	5,2
Pollastre	150	10,0
Conill	124	16,9
Peix	113	7,1

D'una forma ja més clara podem diferenciar, al menys en la canal sencera típica al mercat català, les diferències sensibles en calories segons l'especie animal. (el càlcul es: els grams promitg de proteïna per 4 Kcal i els de greix per 9 Kcal). Ha donat, com ja es conegut, que la canal de porcí es la que aporta més calories, amb la de xai en segon lloc, i les que menys, o més magres, son la de conill i el peix, especialment el blanc...

Més diferència hi ha al relacionar la quantitat de proteïna amb les calories. Aquí destaca la de conill amb claretat, amb la de vedella, pollastre i bou, com segones.

Les relacions pitjors, en la relació proteïna amb el greix o amb les calories, son les canals de porc i les de xai. Pot veures que la carn de conill, comparant amb la de porc en canal, té més de quatre vegades de proteïna per una mateixa quantitat de energia...

CONSIDERACIONS DIETETIQUES:

Les dades anteriors son importants tenirles en compte per la nutrició en general. Però entrant ja en el aspecte dietètic, convé coneixer-les en els casos de persones amb sobrepes, o de obesitat, per excés d'ingesta calòrica.

Més important encara, en dietètica, per reduir el risc de malalties coronaries, es la composició del greix de les diverses carns. Es té de mirar el seu contingut en àcids grassos. Components principals de la grassa, entre alguns altres, i que poden ser saturats, monoinsaturats i polinsaturats.

Aquí es òn hi han més diferències entre les diferents carns segons l'especie animal.

Com avui dia ja es molt conegut, convé reduir al màxim l'ingesta

d'àcids grassos saturats, (els dolents), que formen part de la LDL (lipoproteïnes de baixa densitat), pel risc d'augment dels ateromas, que formen part dels taponaments de les arterioles, i que poden afectar el múscle cardíac, el cervell o altres parts del cos.

Tot lo contrari fa l'ingesta de bona part d'àcids grassos polinsaturats, (els bons), que formen part de la HDL (lipoproteïnes d'alta densitat) que es recomana augmentar-ne el consum, especialment en persones grans, les de hipercolesterolemia, i en les amb més risc de problemes cardiovasculars.

En un quadre, de dades promitg, ja que seria imposible per cada porció o "tall", indico la composició del greix dels principals grups de carns, segons varis autors, per valorar l'importancia dietética i la nutricional. Valors que no tenen res a veure amb l'acceptació del preu de compra, ni amb les preferencies de gust...

COMPOSICIO DE LES GRASSES EN LES CARNS SEGONS L'ESPECIE ANIMAL:

Per no allargar les dades comento només les quatre canals més significatives. Desde la de composició pitjor, en relació dels àcids grassos, (la de xai), després vindria la dels bovins, fins a la millor (la de conill), amb dues al mitg, com les de porc i de pollastre. Apart estaria la mantega de vaca com la de relació pitjor, i en la part millor la composició del greix (quasi oli) dels peixos (blaus).

Sobre canal %	Xai	Porc	Pollastre	Conill
<u>Promitg greix</u>	23	34	11	4,5
A. G. Saturats	13	13	4	1,5
A. G. Monoinsat.	9	17	4	1,5
A. G. Polinsatur.	1	4	3	1,5
<u>Ratios:</u>				
A. G. insat / sat	0,77	1,61	1,75	2,00
A. G. polins / monoin	0,11	0,23	0,75	1,00

En composició general ja es veu la gran diferència de contingut entre els àcids grassos saturats (els dolents). Per exemple la de conill en té vuit vegades i mitja menys que la de xai...

Les carns que tenen, en la composició de la seva grassa, un ratio més alt entre els àcids grassos insaturats versus saturats son les més interessants desde el punt de vista dietètic.

També es millor el ratio alt del contingut d'àcids grassos polinsaturats versus els monoinsaturats.

INGESTA PROMITG D'ACIDS GRASSOS PER CAPITA:

Tenim ja les dades de consum de carns segons països i les de composició de les canals en àcids grassos, tan saturats, com de insaturats. Fent els càlculs sobre les dades dels quadres anteriors, resulta que en els països comparats la ingesta promitg per cada persona, es la següent:

	(Per capita) Consum carn/any	Grams d'àcids grassos / any		
		Saturats	-	Polinsat.
Catalunya	76 Kg	6.700	-	2.250
Resta Estat	74 Kg	6.800	-	2.200
França	99 Kg	8.500	-	2.050

La composició promitg d'àcids grassos saturats (els dolents) no varia molt, no més la diferència segons el consum de carn. Però es més alt a França, xifra que augmenta molt més pel alt consum de mantega i de formatges.

Les diferències en el consum d'àcids grassos polinsaturats, (els bons), com últim punt, son encara més importants ja que denota la qualitat de la dieta mediterrànea. Hi haurien diferències molt superiors si ens comparesim amb països nòrdics o dels EE.UU.

Els olis vegetals son rics en àcids grassos polinsaturats.

Per tant, com recomanació final, per millorar l'alimentació segons qualitat dietètica , deuriem augmentar el consum de carn d'aus i sobretot de la de conill, i de peix blau. També de fruita i verdures, i de olis vegetals.

11-Oct-1996

