DERIVADOS DE BÚFALO



Y ALIMENTACIÓN SALUDABLE

ACB
ASOCIACIÓN COLOMBIANA
DE CRIADORES DE BÚFALOS

UNIVERSIDAD CES
Un compromiso con la excelencia
Resolución del Ministerio de Educación Nacional No. 1371 del 22 de marzo de 2007

1977 — 40 AÑOS — 2017

Una alimentación saludable se caracteriza por ser :

Completa: Aporta al organismo todos los nutrientes esenciales

Equilibrada: No se presenta exceso ni deficiencia en el consumo de nutrientes

Suficiente: Satisface las demandas de energía y nutrientes

Adecuada: Se ajusta a la actividad física, edad, cultura alimentaria y condición fisiológica.

Inocua: Es segura para el consumo por estar libre de agentes contaminantes

Variada: Incluye todos los grupos de alimentos

En este sentido, los derivados de leche de búfala, así como sus diferentes cortes de carne, pueden ser incluidos en el contexto de una alimentación saludable, no sólo por el aporte de macronutrientes y micronutrientes, sino además porque se convierten en una alternativa para generar variedad en el consumo de alimentos, factor clave para lograr un equilibrio entre ingesta y requerimientos nutricionales.

Las necesidades nutricionales varían de individuo a individuo según factores como la edad, sexo, peso,estatura, nivel de actividad física y condición fisiológica, lo cual determina la programación del plan de alimentación y la selección de alimentos específicos, siendo algunos grupos poblacionales los que más se benefician del consumo de derivados del búfalo.

Adulto mayor:



- Los cambios en el estilo de vida y la condición fisiológica en el adulto mayor caracterizados por un menos nivel de actividad física, disminución de la tasa metabólica basal, disfagia, pérdida de piezas dentales y pérdida en la sensibilidad del gusto, lleva a una disminución en el consumo de alimentos y de masa muscular, para lo que se recomienda alimentos de fácil consumo y con alta densidad energética y proteica como la leche de la búfala.

Gestantes:



- Durante la gestación hay un incremento en la necesidades de energía, depósito de proteínas , Ácido Fólico, Calcio y Hierro que son utilizados para la formación del feto, la placenta, el útero y las mamas, regulación génica, formación de glóbulos rojos e incremento de reservas requeridas durante la lactancia y formación fetal. El aporte de proteína y hierro de la carne de búfalo así como el calcio y proteína de la leche , los convierte en alternativas saludables para población en estado de gestación.

ACB
ASOCIACIÓN COLOMBIANA
DE CRIADORES DE BÚFALOS

UNIVERSIDAD CES
Un compromiso con la excelencia
1977 40 AÑOS 2017

Niños mayores de 6 mese y adolescentes:



- A partir de los 6 meses se debe iniciar la alimentación complementaria para satisfacer los requerimientos nutricionales que no se cubren a partir de la lactancia materna exclusiva. en edaes posteriores, incluyendo la adolescencia, se presenta un alta velocidad de crecimiento que exige un adecuado consumo de energía y nutrientes críticos para el crecimiento y desarrollo como la proteína, calcio, hierro, zinc, y vitamina A, nutrientes que pueden encontrarse en los cortes de carne y derivados de leche de búfala.

Población físicamente activa:



- La practica regular de actividad física conduce a modificaciones fisiológicas y metabólicas que dan lugar a necesidades especificas de energía y nutrientes que varían según el tipo de práctica deportiva, intensidad y duración de entrenamiento. En el contexto de una alimentación saludable, con la inclusión de alimentos fuente de proteínas como la carne y leche de búfala, se podrían contribuir a la síntesis de masa muscular, incremento de la fuerza, rendimiento deportivo y recuperación post-ejercicio.

ACB
ASOCIACIÓN COLOMBIANA DE CRIADORES DE BÚFALOS

UNIVERSIDAD CES
Un compromiso con la excelencia
1927 40 AÑOS 2017

Acreditación institucional de alta calidad según Resolución 2673 del 28 de febrero del 2014 con vigencia de 6 años

La **LECHE DE BÚFALA** tiene cantidades significativas de energía, macronutrientes y micronutrientes, siendo un producto realmente alto en calcio, fósforo, piridoxina, riboflavina, cobalamina y buena fuente de proteína, magnesio y vitamina A.

NUTRIENTE	APORTE EN 200 ML	% VD* Porcentaje de la recomendación diaria para adultos que cubre una porción de 200 ml
Calorías [2]	194 calorías	10%
Proteína[a]	9g	13%
Grasa[a]	14,4g	51%
Colesterol [2]	38 mg	13%
Carbohidratos [a]	10,6g	8%
Calcio [6]	326 mg	30%
Fósforo [6]	223 mg	32%
Hierro [6]	0.28 mg	2%
Zinc [6]	0.48 mg	4%
Sodio [6]	103 mg	5%
Potasio [6]	334 mg	7%
Magnesio [6]	59 mg	16%
Vitamina A [2]	356 UI	13%
Folato [2]	12 µg	3%
Cobalamina [2]	0.72 µg	36%
Riboflavina [5]	0,32 mg	27%
Piridoxina [5]	0,65 mg	43%
Tiamina [5]	0,07 mg	6%

[a] Promedio de los aportes reportados por los autores de las referencias bibliográficas [2, 3, 4]
*%VD: Se refiere al porcentaje que cubre una porción de 200 ml de leche de búfalo de la cantidad diaria recomendada de consumo para cada nutriente. Está basado en el promedio de las Recomendaciones de Ingesta de Energía y Nutrientes (RIEN) – 2016 para el grupo de adultos con un peso promedio de 60Kg [7]

Atributos sensoriales:

Las características sensoriales principales de la leche de búfala son su cremosidad y densidad, lo que la hace más sabrosa y de alto valor gastronómico. En sus usos gastronómicos, la leche de búfala se convierte en un gran ingrediente y aliado a la busqueda de buenos resultados culinarios.



Con la leche se pueden lograr helados con textura más cremosa debido a su porcentaje de grasa, al igual que algunas salsas clásicas de la cocina. En postres, esta leche es muy recomendada para hacer gelatinas y flanes, como panacottas, tres leches, entre otros. Los quesos de esta leche, en el caso de los hilados, aportan más sabor y derriten mejor.



UNIVERSIDAD CES
Un compromiso con la excelencia
1977 40 AÑOS 2017

ACB
ASOCIACIÓN COLOMBIANA DE CRIADORES DE BÚFALOS

Acreditación institucional de alta calidad según Resolución 2675 del 28 de febrero del 2014 con vigencia de 6 años

La **CARNE DE BÚFALO** se caracteriza por su alto aporte de proteína, fósforo, zinc, cobalamina y riboflavina, además de ser buena fuente de hierro, convirtiéndose en un alimento de alta densidad nutricional. El aporte de nutrientes descrito a continuación está reportado con base en 100 gramos de carne cocida. Se debe tener en cuenta que los métodos de cocción afectan a la composición fisicoquímica al reducir la humedad y aumentar el contenido de grasas en el caso de utilizar la fritura como alternativa.

NUTRIENTE	APORTE EN 100 G DE CARNE COCIDA	% VD* Porcentaje de la recomendación diaria para adultos que cubre una porción de 100 g.
Calorías [8]	173 calorías	9%
Proteína [9]	27g	40%
Grasa [9]	3.2g	11%
Colesterol [8]	46 mg	15%
Carbohidratos [b]	9 g	7%
Calcio [10]	15 mg	1%
Fósforo [10]	220 mg	31%
Hierro [10]	2.1 mg	13%
Zinc [10]	2.5 mg	23%
Sodio [10]	56 mg	2%
Potasio [10]	313 mg	7%
Magnesio [10]	33 mg	9%
Vitamina A [10]	0 UI	0%
Folato [10]	9 µg	2%
Cobalamina [10]	1.75 µg	87%
Riboflavina [10]	0.25 mg	21%
Tiamina [10]	0.03 mg	3%

* Calculado por análisis proximal.
*%VD: Se refiere al porcentaje que cubre una porción de 100 g de carne de búfalo de la cantidad diaria recomendada de consumo para cada nutriente. Está basado en el promedio de las Recomendaciones de Ingesta de Energía y Nutrientes (RIEN) – 2016 para el grupo de adultos con un peso promedio de 60Kg.

Atributos sensoriales:

La carne de búfalo es una gran alternativa para los colombianos, la cual, no sólo tiene un alto valor nutricional, sino también un alto valor gastronómico, gracias a su versatilidad frente a cualquier preparación y experiencia sensorial que se lleva al comensal.



Sus atributos sensoriales son únicos y fáciles de identificar, su color característico es un rojo oscuro brillante y su ternura es reconocida por su terneza y firmeza, lo cual es posible evidenciar gracias a que una carne muy magra con bajo contenido de grasas intramuscular. uno de sus atributos más importante es su capacidad para retener agua, lo que asegura su jugosidad al momento de cocinar y aumenta con un excelente proceso de maridando.



Gracias a sus atributos sensoriales podemos determinar qué técnicas de cocción son las más adecuadas para sus diferentes cortes y así sacar el mayor beneficio de estos. El primer paso antes de usar cualquier técnica de cocción, es identificar que al ser carne con menos grasa intramuscular tenemos la oportunidad de sazonarla de varias formas enriqueciendo su sabor.

CORTE PREMIUM	TÉCNICA DE COCCIÓN	PREPARACIONES
Solomito Lomo fino	Asado, sellado, salteado, horneado	Lomo al trapo, roast beef, stroganoff, Bearnesa, Lomo Wellington, parrillas, goulash, carpaccio, etc.
Solomo redondo lomo de aguja	Asado, sellado, horneado, braseado	Roast beef, parrillas (Argentina corte grueso tipo Bife de chorizo, francés tipo entrecote) Lomo a la mostaza, goulash, etc.
T-bone steak	Asado, horneado	T-bone a la parrilla con mantequilla de hierbas, a parrilla con chimichurri
Chuletas	Asado, horneado	Chuletas teriyaki a la parrilla, chuletón al horno
Osobuco	Braseado, estofado	Ragu de osobuco y tomate, osobuco glaseado, jarrete de búfalo braseado.
CORTES DE PRIMERA	**TÉCNICA DE COCCIÓN**	**PREPARACIONES**
Posta	Braseado, estofado	Posta negra, posta sudada, carne ripiada (desmechada de la costa), Boeuf Bourguignon
Muchacho	Braseado, estofado, horneado	Muchacho relleno, roast beef.
Tabla	Sellado, asado, moler	Hamburguesas, albóndigas, albondigón, asorrete
Huevo de Aldana	Sellado, asado, horneado	A la plancha, rollo de carne, roast beef.

Algunas sugerencias y alternativas.

- Gracias a sus atributos sensoriales, podemos usar esta carne en cualquier preparación tradicional Colombiana, desde albondigones, asorretes a chorizos, asados a la llanera,quibbes, posta negra , sudados y viudos, dando un valor agregado como su aporte nutricional a la cocina colombiana.

Para realzar su gran sabor y aprovechar su propiedad para retener agua, podemos usar salmueras saborizadas desde un 1 a un 3 % de salinidad para aumentar la absorción de sabores adicionales.

UNIVERSIDAD CES
Un compromiso con la excelencia
1977 40 AÑOS 2017
Acreditación institucional de alta calidad según Resolución 2675 del 28 de febrero del 2014 con vigencia de 6 años

ACB
ASOCIACIÓN COLOMBIANA DE CRIADORES DE BÚFALOS