

LA LECHE DE VACA

Que no te engañen, la leche es una proteína de origen animal que proviene de la vaca. En nuestro país tenemos la fortuna de contar con procesos de producción con toda la calidad, el sabor y la nutrición que nos convierte en referentes para el mundo.

¡Anímate!

Y conoce el mundo de leche colombiana y sus derivados
No te pierdas de la leche porque es fuente de nutrición y bienestar.

La leche de vaca es una fuente nutritiva y versátil que proporciona innumerables beneficios para la salud. Aporta vitaminas, minerales y proteínas de alta calidad como parte de una alimentación equilibrada en todas las etapas de la vida.

VITAMINAS Y MINERALES

- **Ca CALCIO:** nos ayuda a formar y mantener dientes y huesos sanos.
- **P FÓSFORO:** sirve para producir energía y llevar a cabo muchos procesos químicos importantes.
- **K POTASIO:** es fundamental ya que el organismo lo utiliza para todo su funcionamiento.
- **A VITAMINA A:** crucial para mantener una visión saludable y fortalecer el sistema inmunológico.
- **D VITAMINA D:** ayuda a nuestro cuerpo para la mejor absorción del calcio.
- **B12 VITAMINA B12:** nos ayuda al buen funcionamiento del cerebro, del sistema nervioso, y a la formación de la sangre.



Y HOY, ¿YA TOMASTE LECHE?

La leche de vaca no solo es una delicia para nuestro paladar, sino que también es una verdadera aliada para nuestra salud en todos los aspectos.



Pero eso no es todo, la leche también **es una fuente de proteínas de alta calidad, esenciales para el crecimiento y desarrollo de nuestros músculos y tejidos,** además, su consumo regular puede ayudar a mantener un corazón sano y prevenir enfermedades cardiovasculares.

Ayuda en el control de la presión arterial y en la regulación del azúcar en la sangre, lo que **puede contribuir a reducir el riesgo de padecer hipertensión y diabetes tipo 2**, pero más allá de sus beneficios físicos, la leche también **tiene un impacto positivo en nuestro estado de ánimo y bienestar emocional,** gracias a su contenido de triptófano, que ayuda a producir serotonina, la hormona de la felicidad.

En resumen, la leche de vaca es un tesoro nutricional que no solo nos nutre, sino que **también nos cuida en todas las etapas de la vida.**

¡ASÍ QUE NO DUDES EN INCLUIRLA EN TU ALIMENTACIÓN DIARIA Y DISFRUTAR DE TODOS SUS BENEFICIOS!

LA LECHE Y SUS DERIVADOS



Yogurt: este delicioso producto derivado de la leche es rico en proteínas beneficiosas para el cuerpo humano, es fácil de digerir y aparte de que es un producto nutritivo, tiene una enorme variedad de sabores y presentaciones. Se elabora al fermentar la leche con dos bacterias beneficiosas (Streptococcus thermophilus y Lactobacillus bulgaricus) que ayudan en los procesos digestivos de nuestro organismo. El yogurt es ideal para desayunos, meriendas y loncheras.



Queso: uno de los productos derivados de la leche que más se consumen a nivel mundial y se forma al madurar la leche con la ayuda del cuajo, que contiene una enzima llamada peptidasa. Hay muchos tipos de queso, clasificados por el tipo de leche utilizada, el proceso de elaboración y el tiempo de maduración. Como, por ejemplo el queso costeño, el queso paipa, el queso 7 cueros, el campesino y doble crema son algunos de los quesos más habituales y consumidos por los colombianos.



Mantequilla: es una emulsión que acompaña muy bien a muchos de los productos que consumimos diariamente. Se produce a partir de la nata de la leche, para obtenerla debemos batir la crema de leche hasta que se separe la grasa de la parte líquida de la leche (el cuajo).



Crema de leche: también conocida como nata, es un producto lácteo versátil ampliamente utilizado en la cocina y la repostería. Es un producto con un sabor neutro lo cual lo hace ideal para acompañar muy bien a las frutas y sobre todo a las "fresas con crema" postre típico de nuestro país.



Leche condensada: es una leche a la cual se le agrega azúcar, y se le reduce 3/4 del porcentaje de agua que posee, a través de evaporación, lo cual la vuelve un poco mas consistente es su aspecto, otorgándole un sabor único y delicioso que amamos todos los colombianos.



Cuajada: este rico cuajo es utilizado para la realización de postres, la cuajada es el resultado del proceso de coagulación de la leche. A diferencia del queso, la cuajada es simplemente la parte coagulada de la leche sin agregarle ningún contenido de sal y conservando el cuajo de la leche, se utiliza para acompañar dulces gracias a su sabor neutro.

TIPOS DE LECHE



La leche se ha clasificado con el tiempo en diferentes tipos según los requerimientos de los consumidores, conoce los tipos y su características.

ENTERA Contiene todos los nutrientes	**SEMIDESCREMADA** Con la mitad del contenido normal de grasa	**DESCREMADA** No contiene grasa
FORTIFICADA Con adición de vitaminas y minerales	**ENRIQUECIDA** Con adición de nutrientes que la leche no contiene en su estado natural, como omega 3 o fibra	**DESLACTOSADA** Con menor contenido en lactosa

PRESENTACIONES DE LA LECHE

Existe otra forma de dasificarla, que tiene que ver con su apariencia física. Son como tres rostros diferentes de la misma historia, cada uno con su propia belleza y encanto.



Leche líquida: es la leche en su forma natural, con un **alto contenido de agua (87%)**, no se necesita preparación, gracias a que tiene esta consistencia por naturaleza.



Leche evaporada: esta leche se obtiene al reducir **su contenido de agua en un (60%) es decir al hacer 1L de leche obtenemos 400ml de leche evaporada**, para prepararla necesitamos colocarla a fuego bajo hasta que se espese y quede con una consistencia más viscosa, retiramos y dejamos reposar. Al agregar azúcar a la leche evaporada se obtiene la leche condensada y contiene todas las propiedades nutritivas de la leche líquida.



Leche en polvo: Esta leche tiene el menor porcentaje de agua, **cercano al 4%-6% de agua,** lo que le da unas cualidades que la hacen atractiva para algunos consumidores, ya que no necesita refrigeración, además de ser la leche con la vida útil más grande de todas con hasta 1 a 2 años, pero ¿sabes prepararla? para preparar un litro de leche se necesitan 120g de leche en polvo, es decir 10 cucharadas soperas y para un vaso se necesitan 24g o dos cucharadas.

ABC

Manual de bolsillo para

AMANTES de la CARNE & LECHE Colombiana



Si tienes este manual en tus manos eres un verdadero **Amante de la Carne y la Leche 100% Colombiana**

En este manual podrás tener siempre contigo todo lo que necesitas saber de estos súper alimentos que hacen parte de la mesa y la historia de nuestro país

FEDEGAN FONDO NACIONAL DEL GANADO

FEDEGAN



LA CARNE DE RES

Acompáñanos a explorar el mundo de los diversos cortes y las infinitas posibilidades gastronómicas que ofrece esta proteína.

MUCHOS BENEFICIOS NUTRICIONALES EN UN TROZO DE CARNE



Es una inigualable fuente de nutrientes que te ayuda a mantenerte en tu mejor forma. Desde vitaminas hasta proteínas y minerales, **¡lo tiene todo!** Cada bocado de carne de res es como un pequeño tesoro de beneficios nutricionales que te ayudan a estar saludable y sentirte genial.

¡Así que no dudes en incluirla en tus comidas y llevar este manual a todas tus compras!

NUTRIENTES QUE ENCUENTRAS EN LA CARNE DE LA RES:



Proteínas de alta calidad: La carne de res proporciona proteínas de alta calidad, esenciales para reparar tejidos musculares, en el mantenimiento del sistema nervioso y en la formación de enzimas y hormonas.

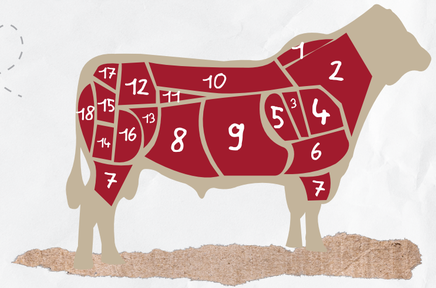
Vitaminas: La carne de res es rica en vitaminas del **complejo B como B6, B12, niacina y riboflavina,** fundamentales para el metabolismo y para mantener la salud de la piel, el cabello y las uñas.

Zinc, Hierro y Selenio: La carne es fuente de estos minerales, cruciales para el sistema inmunitario, la salud de la piel, la formación de glóbulos rojos, síntesis de ADN, la cicatrización y la protección contra el estrés oxidativo de las células.

¿SABES QUÉ CORTE ES?

Los nombres de los cortes de la res pueden variar según la región y el país. En Colombia existen cortes que son conocidos por todos y otros que puedes descubrirlos acá. Lo más importante es que te atrevas a explorar su sabor en diferentes preparaciones.





1

Morrillo / **Morro**

Tiene un alto contenido de grasa, siendo una gran opción al momento de asados o de consumir carne en salsa o guisada.

2

Cogote / **Cáscara**

Este corte, extraído de la parte baja de la espalda del animal, presenta una fina capa de grasa que realza su sabor al cocinarse. Ideal para preparar en jugosos filetes asados, a la plancha o en guisos.

3

Sabaleta / **Chingolo** / **Muchacho de brazo** / **Muchacho falso**

Es una carne ideal para preparaciones especiales, ya que tiene una textura moderadamente suave que deleita a los paladares más exigentes. Su delicioso sabor se debe a su ubicación en la región de las costillas del cuarto anterior del animal, en la parte del brazo. Es perfecta para crear platos exquisitos que resalten su calidad y sabor excepcionales.

4

Paletero / **Corazón de paleta** **Paletero lomo de brazo**

Es un corte de carne con una textura intermedia y una forma plana. Se encuentra en la parte delantera del animal, en la región de las costillas, y corresponde a la parte central del brazo del bovino, que usualmente se prepara para freír o asar.

5

Bola de brazo / **Tablón**

Es el mejor corte para sudar o guisar por su inigualable sabor; está ubicada en el cuarto posterior de la res y también es utilizada para desmechar. Presenta una suavidad considerada intermedia, es magra.

6

Espaldilla / **Pecho entrepecho** / **Sobrebarriga gruesa** / **Pecho**

Es una carne grasa y jugosa que se emplea principalmente para estofados, guisos, asar entera o incluso para plancha.

7

Tableado / **Jarrete** / **Murillo** **Pepino** / **Lagarto murillo**

Este corte se encuentra en la parte inferior de la pierna, en la región femoro-tibial. Se caracteriza por su textura firme y contiene menos grasa en la superficie, pero una cantidad significativa de tejido conectivo en su interior.

8

Sobrebarriga / **Falda** / **Falda**

Tiene una forma plana. La sobrebarriga está ubicada en el cuarto anterior del bovino, en la región costal; cubriendo las costillas. , este corte se recomienda prepararlo para sudar, hornear, pitar o desmechar, ya que es un corte un poco duro.

9

Costilla

Este corte se obtiene de la parte posterior de la chata, lo que le confiere una capa externa de grasa que lo hace especialmente jugoso y tierno. Se sugiere cocinarlo a la parrilla, asarlo en la plancha o en sartén para resaltar su sabor y textura excepcionales.

10

Solomo redondo / **Lomo ancho** / **Chata** / **Lomo ‹aracho** / **Lomo redondo**

Este corte ubicado en el cuarto trasero de la res, localizado en la zona dorsal lumbar, es decir entre el lomo y la costilla del animal; es uno de los cortes más famosos de la vaca gracias a su gran sabor y suavidad, suele prepararse asado o en salsa.

11

Solomito / **Lomo fino** / **Lomito** **Lomo viche** / **Lomo viche**

Está ubicado en el cuarto posterior del bovino, en la región sub lumbar interna, es una de las piezas más tiernas, jugosas y sabrosas de la res, por lo que lo vuelve una excelente opción al momento de preparar carnes en salsa, a la parrilla o al horno.

12

Solomo extranjero / **Tetafula** / **Cadera** / **Caderita** / **Cadera ampolleta**

Es la parte central interna de las piernas. Se corta en trozos y bistec, la preparación más tradicional de este corte es asado, ya que de esta manera se puede apreciar mejor su jugosidad y ternura, pero también se puede preparar al horno o en salsa con unos excelentes resultados.

13

Colita de solomo extranjero / **Colita de tetafula** / **Colita de cadera** / **Colita de ‹aderita** / **Colita de ‹adera**

Este corte sin hueso se encuentra en la parte inferior del cuarto trasero de la res, obtenido del cuadril. Su sabor único, junto con su terneza excepcional gracias al marmoleado, lo convierte en una elección espectacular para disfrutar a la parrilla o al barril.

14

Tabla / **Capón** / **Centro de pierna** / **Centro de ‹adera** / **Entrepierna**

Este corte, que es bastante magro, se obtiene de la parte superior trasera de la res. El centro de pierna se puede cortar en rebanadas delgadas para una cocción óptima y es perfecto para preparar asados.

15

Posta / **Atravesado** / **Bota Ampolleta**

Es el mejor corte para sudar o guisar por su inigualable sabor; está ubicada en el cuarto posterior de la res también es utilizada para desmechar. Presenta una suavidad considerada intermedia, es magra mitad de pierna.

16

Huevo de Aldana / **Carabela** / **Bola de pierna** **Bola negra** / **Huevo negro**

Se trata de un trozo de carne proveniente de la parte trasera del animal, ideal para cocción lenta. Es extremadamente magro, con apenas un 10% de grasa, lo que lo hace perfecto para usar en recetas como carne molida, guisos o para preparar milanesas.

17

Punta de anca / **Punta de gorda**

Este corte viene con una capa de grasa en el exterior que le otorga un rico sabor y una excelente textura. Perfecto para asados, es una elección ideal para disfrutar de una experiencia culinaria excepcional.

18

Muchacho / **Bollo** / **Capón muchacho**

Es una pieza entera tomada de la parte trasera de la res. Una carne gustosa para realizar recetas tradicionales como la posta cartagenera y también se suele preparar al horno o en salsa.

Fecha de publicación: 05/08/2026



TIPS DE COCINA

1. SOLO SAL Y PIMIENTA

El mejor adobo para un buen corte de carne al momento de asar es usar solamente sal y pimienta, a veces lo más sencillo, es lo más delicioso.





2. TU HERRAMIENTA, TU TIEMPO

Procura siempre tener tu cuchillo con filo al momento de hacer recetas o preparaciones, te ahorrará tiempo y te va a facilitar los procesos de corte en general.



3. ESPECIES

Las especies que mejor acompañan las recetas de carne son: pimienta negra molida, nuez moscada, pimentón en polvo y comino. Estas se complementan perfecto con hierbas y plantas aromáticas como tomillo, laurel y perejil. Si no sabes cómo combinarlas, puedes encontrar combinaciones de especies ya listas en el supermercado o tiendas de barrio.



4. ¿MARINAR LA CARNE?

El proceso de marinado se utiliza para ablandar la carne y agregarle sabor, el tiempo recomendado de marinado máximo seguro es de 24 horas, pero se recomienda entre 2 a 12 horas dependiendo de grosor del corte (entre más grueso el corte, más tiempo se demora en penetrar el marinado) y por último es importante que el proceso de marinado sea en el refrigerador con un recipiente bien tapado o en una bolsa hermética.

5. GUÍA PARA UN ESTOFADO:

Para estofar la carne, añade caldo o agua hasta que llegue aproximadamente a la mitad del nivel de la carne. Déjalo hervir y luego baja el fuego. Una vez que esté hirviendo a fuego lento, agrega tus ingredientes aromáticos favoritos. Cubre la olla y cocina a fuego lento en la estufa o en el horno a Poner 180°C. Cocinar a fuego lento ayuda a descomponer la carne dura, dejándola tierna y deliciosamente sabrosa.



@carneylechecolombiana.co carneylechecolombiana.com