



Fecha: 05/01/2019

Fuente: El Sur

Pag: 16

Art: 3

Título: Carnes blancas tienen poca grasa y gran aporte nutricional

Tamaño: 23,4x9,7

Cm2: 226,5

Tiraje: 17.400

Lectoría: 52.200

Favorabilidad:  No Definida

SE RECOMIENDA CONSUMIR TRES VECES A LA SEMANA

## Carnes blancas tienen poca grasa y gran aporte nutricional

Por ser casi en su totalidad fibra muscular son mucha más proteína, también aportan minerales y vitaminas; todos se traducen en efectos beneficiosos para el organismo.



*Se aconseja preparar al vapor u horno, utilizar especias para condimentar y añadir cantidad mínima de sal.*



Fecha: 05/01/2019

Fuente: El Sur

Pag: 16

Art: 4

Título: Carnes blancas tienen poca grasa y gran aporte nutricional

Tamaño: 11,8x8,2

Cm2: 97,3

Tiraje: 17.400

Lectoría: 52.200

Favorabilidad:  No Definida

Probablemente sea por una preocupación estética y también por sentirse mejor que la motivación por alimentarse de forma más saludable aumenta en el verano y esto podría explicar que durante esta época también se incrementa el consumo de carnes blancas.

De hecho, según Catherine Escobar, gerente comercial de la cadena El Carnicero, en la temporada estival, productos como el pollo aumentan en cerca de 10% las ventas, mientras que la carne de pavo 5%, detallando que tanto el precio accesible, pero sobre todo la baja presencia de grasa son los

factores que inciden en que los consumidores las prefieran.

Justamente, eso es lo que caracteriza a este tipo de carnes, también llamadas magras, precisa Karen Cáceres, docente de la Escuela de Nutrición y Dietética de Universidad de Las Américas. “Se diferencian de las demás debido a que son casi en su totalidad fibra muscular, por lo tanto, son más proteína que grasa y son sencillas de digerir”, explica, por lo que su consumo puede contribuir a regular los niveles de colesterol.

Pero, no es la única cualidad nutricional, pues cuenta que “además son muy ricas en aminoáci-

dos, en especial en lisina, que es muy esencial en la época de crecimiento, ya que en ésta la demanda del organismo de dicha sustancia proteica se duplica”.

Por otro lado, las carnes blancas también aportan macronutrientes, sales minerales y vitaminas como la B3 o niacina, la que tiene propiedades regeneradoras musculares y favorece la salud del hígado, cuenta.

Es por ello que recomienda consumir este tipo de carnes al menos tres veces a la semana, idealmente preparadas al vapor u horno, ya que así no se requerirá utilizar aceites que eleven el colesterol de la comida. Por último, para condimentar aconseja utilizar especias como orégano o eneldo, por ejemplo, acompañar con vegetales frescos, y añadir una cantidad mínima de sal.