

## Presente en las cocinas del país

# La carne de cerdo en la alimentación: Beneficios y sabor

Tiene altas concentraciones de proteínas y vitaminas del complejo B. Conozca las ventajas de consumirla y cuáles son los cortes que se recomiendan para una dieta balanceada y nutritiva. **Por: Germán Kreisel**

→ La carne de cerdo es una de más consumidas por los chilenos. Al horno, en un sándwich o a la parrilla, ocupa un lugar importante en la mesa de cada hogar. Por ello, su consumo se ha incrementado, y también destaca su alto valor nutricional, sobre todo para niños en etapa de crecimiento y adultos mayores.

Un estudio realizado por el Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos de la Universidad de Chile (INTA) en colaboración con la Asociación de Productores de Cerdos (ASPROCER), reveló que algunos cortes de la carne de cerdo se pueden clasificar en la categoría de extra magros, ya que contienen bajos niveles de grasa y colesterol.

El filete de cerdo, lomo centro, posta rosada y posta negra, contienen con-

centraciones de proteínas de alta calidad; son bajos en aporte calórico; bajos aportes de colesterol; excelente fuente de vitaminas, sobre todo del complejo B, e incorpora grasas saludables.

Evelyn Sánchez, académica de la Escuela de Nutrición y Dietética de Universidad de Las Américas, indica que este tipo de carne "presenta un elevado contenido de proteínas de alto valor biológico que cumplen un importantísimo rol estructural para el organismo. Se diferencian de las demás debido a que en su composición destaca la porción magra, con un aporte de grasa notablemente reducido, cercano al 10%, lo que las hace ser digeridas más fácilmente y contribuir a mantener valores de lípidos sanguíneos adecuados" explica.

## Costillar de cerdo al horno y pastelera de choclo

El chef Jorge Fernández, de Novotel Santiago Providencia, nos enseña a preparar este rico plato en casa.

### Ingredientes:

- 1 kg costillar de cerdo
- 10 g comino molido
- 10 g orégano seco
- 100 g jugo de limón
- 500 cc vino blanco
- Sal y pimienta a gusto

### Preparación:

1. Marinar el costillar durante 1 día en refrigeración. Retirar de la marinada.
2. Precalentar el horno a 180 grados. Llevar el costillar a cocción entre 45 minutos y 1 hora, a 160 grados. Retirar y servir de inmediato.

### Para la pastelera de choclo:

- 1 kg pasta de choclo
- 100 g de cebolla
- 5 dientes de ajo
- 50 g albahaca fresca
- 200 g crema de leche
- Sal y pimienta a gusto

Preparar sofrito con cebolla y ajo cortados pequeños. Agregar la pasta de choclos. Cocinar por 15 min. a fuego bajo, revolviendo constantemente. Agregar la crema de leche y servir de inmediato.

