

Carne de cerdo y de ave

Una alimentación saludable y de alta calidad nutritiva

Altas en proteínas y vitaminas del complejo B, estas carnes son recomendadas especialmente para niños y adultos mayores. Conozca sus aportes y beneficios, y como elegir el mejor corte para cada preparación. **Por: Germán Kreisel**



En la parrilla, en el horno o en un sándwich, la carne de cerdo es una de las preferidas y ha ocupado un lugar importante en la mesa de los chilenos. Si hasta hace algunos años se pensaba que la carne de cerdo no era saludable, hoy los especialistas apuntan a que con su consumo se incorporan una variedad de nutrientes, sobre todo para niños en etapa de crecimiento y adultos mayores.

Según datos de la Oficina de Estudios y Políticas Agrarias (ODEPA), en el país es la segunda más consumida, solo superada por las aves. A su vez, en un estudio del Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos de la [Universidad](#) de Chile (INTA) y la Asociación de Productores de Cerdos (ASPROCER), se observó que algunos cortes se pueden clasificar en la categoría de extra magros, ya que contienen bajos niveles de grasa y colesterol.

“Las carnes blancas presentan 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%”.

Evelyn Sánchez, académica de la Escuela de Nutrición y Dietética de la [UDLA](#).

En ese sentido, el organismo recomienda el consumo de cortes como el filete de cerdo, lomo centro, posta rosada, posta negra y carne en cubitos, ya que contienen concentraciones de proteínas de alta calidad; son una excelente fuente de vitaminas sobre todo del complejo B; son bajos en aporte calórico, e incorporan grasas saludables.

Ventajas de las carnes blancas

“Las carnes blancas presentan 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 Evelyn Sánchez, académica de la Escuela de Nutrición y Dietética de [Universidad de Las Américas](#).

Sin embargo, Catherine Escobar, gerente Comercial de la cadena El Carnicero, indica que, además, el precio conveniente es un factor que incide que en que estos tipos de carne sean preferidos por los consumidores. “Con el contexto de incertidumbre económica actual provocado por la pandemia, baja el dinero disponible para la compra de carnes de precios más elevados y la gente se va cambiando de vacuno a cerdo, de cerdo a pollo, es una tendencia general que se ha visto en épocas de crisis social”.

En tanto, otra de las carnes blancas que es altamente consumida son las aves y en especial la carne de pollo, principalmente porque es un alimento asequible y se puede preparar de las más diversas formas. Cuando una persona come pollo o aves está incorporando aproximadamente 23 gramos de proteínas por cada 100 gramos.

El pollo es muy recomendado para adultos mayores ya que su valor proteico ayuda a la musculatura que se va perdiendo con la edad. Así también, para bebés y niños que están en plena etapa de crecimiento ya que el aporte de nutrientes como el zinc ayuda a un desarrollo saludable.

¿CÓMO PREPARARLAS?

De acuerdo a Evelyn Sánchez de la [UDLA](#), la mejor forma de preparar las carnes blancas es al vapor, a la cacerola o al horno y retirando la piel, evitando apanarlas o freirlas en exceso. Para condimentar, se pueden añadir múltiples especias que resalten su sabor como eneldo, orégano, ajo, romero, entre otras, con vegetales frescos y una cantidad mínima de sal, respetando además las porciones de consumo recomendadas.

En tanto, para un buen sándwich el corte perfecto de cerdo es el lomo centro, especialmente para preparar el tradicional lomito. Para la parrilla, el lomo y la pulpa de cerdo son los indicados. Como consejo, cocinarlo a fuego lento para que mantenga su sabor y jugosidad.