



## [ALIMENTACIÓN Y SALUD]

# La carne de cerdo y la prevención de la obesidad

Su baja cantidad de grasa la convierte en una excelente opción para quienes buscan algo más magro.

Mauricio Riquelme C.  
La Estrella

La obesidad es una enfermedad crónica que se caracteriza por un exceso de peso, es decir, un acúmulo de grasa corporal. Se debe principalmente a un desequilibrio entre las calorías consumidas y las utilizadas, entonces se ingieren más calorías de las que se gastan.

El principal problema de esta patología es que lleva asociadas múltiples complicaciones como la hipertensión o la diabetes tipo 2, que es necesario controlar con la ayuda de una alimentación variada y saludable, actividad física regular y, en caso de necesidad, tratamiento farmacológico.

La carne de cerdo es baja en grasa en sus cortes magros y permite cocinados saludables sin necesidad de un aporte extra de grasa, como el cocinado al horno, al vapor o a la plancha. Por lo que se trata de



POSEE UN ESCASO APORTE LIPÍDICO.

### 3

de cada 4 personas en Chile vive con sobrepeso u obesidad, la prevalencia más alta del continente

### 2019

un estudio de la Junaeb informó que un 52% de los escolares chilenos tiene sobrepeso u obesidad.

un alimento adecuado dentro del tratamiento y la prevención de la obesidad y el sobrepeso.

Por ejemplo, un filete de lomo de cerdo (125 gramos) aporta 130 kilocalo-

rías, mientras que una ración individual de salmón (150 gramos) aporta más del doble, 273 kilocalorías.

Por otro lado, la dieta diaria tiene que asegurar que el aporte de vitaminas



FOTOS CEDIDAS

EXISTEN DIVERSAS PREPARACIONES CON LOS CORTES DE CERDO.

y minerales sea el adecuado, lo que no ocurre en algunas dietas restrictivas, sin embargo, la carne de cerdo ayuda a cubrir estas necesidades.

Las dietas bajas en grasa son aquellas cuya densidad energética es menor y suelen contener más fibra, por lo tanto, pueden ayudar a aumentar la saciedad. Estas dietas pueden ser una opción adecuada cuando es preciso disminuir los niveles de colesterol del paciente.

Los cortes magros de carne de cerdo y los productos cárnicos magros como el jamón serrano, lomo embuchado o jamón cocido son adecuados para ser incluidos en este tipo de dietas por su escaso

## RECETA DE JAMÓN SERRANO CON FRUTAS

Ideal para un "picoteo" o como tentempié en una tarde fresca con amigos son los pinchos de jamón serrano con frutas de temporada. Se necesita melón tuna y/o calameño, higos o brevas, pinchos o brochetas y jamón serrano.

Corta la fruta en cubos pequeños de aproximadamente 2 centímetros, o utiliza una herramienta llamada sacabocados (también conocida como noisette), similar a la cuchara para helado, para hacer pequeñas bolitas de fruta con una forma redonda y más atractiva.

Ensaña en un palillo una lámina de jamón, seguida de un trozo de fruta, un cubo de queso y, para terminar, una hoja de menta como toque decorativo.

aporte lipídico.

La carne de cerdo por su composición nutricional, asegura un correcto recambio proteico con un valor calórico similar al de otras carnes blancas. Se trata de un alimento ade-

cuado en dietas de reducción y control de peso debido por su bajo contenido en grasa en sus cortes magros, su gran cantidad de proteínas y su adecuado contenido en vitaminas y minerales. 🍷