


## Lácteos, pollo y cerdo

# Alimentos claves en todas las etapas de la vida

El consumo de proteínas es fundamental para nuestro desarrollo. Lo importante es no sobrepasar la ingesta para evitar el sobrepeso. Y en el caso de la carne, se deben elegir cortes magros. **Por Romina Jaramillo di Lenardo**

 Las proteínas son muy relevantes desde el punto de vista nutricional, ya que están presentes en casi todos los alimentos que consumimos, pero en mayor o menor concentración, y además con combinaciones de tipos de aminoácidos diferentes, lo que tienen un directo impacto en la salud.

Los alimentos que entregan una mayor cantidad y calidad proteica son las carnes y sus derivados, vísceras, lácteos (excepto mantequilla y crema), pescados, mariscos y huevos. Además de estos, las legumbres como las lentejas, porotos, soya, garbanzos, arvejas, habas, por mencionar algunas, cuando se encuentran secas, aumentan su contenido proteico hasta hacerlo muy similar a los alimentos cárneos, sin embargo, se deben realizar ciertas combinaciones para resguardar la calidad proteica de la alimentación. También frutos secos y ciertos granos como la quinoa y la avena, pero en menor cantidad y calidad, comenta Jessica Moya, académica de Nutrición y Dietética de la Universidad San Sebastián.

Dado este contexto, uno de los alimentos rico en proteínas son los lácteos, que además destacan por ser fundamentales en la alimentación diaria de las personas.

"La leche es uno de los alimentos más completos, ya que proporciona todos los nutrientes necesarios (hasta el agua), para el desarrollo de los mamíferos cuando nacen y en la caso del ser humano, hasta los seis meses de edad, cuando ya estamos en condiciones de comenzar a consumir otros alimentos", explica la docente de la USS. Y agrega: "Luego del año de edad, estamos en condiciones de comenzar a consumir leche de vaca, que aporta aprox. un gramo de calcio por litro de leche. Esta cantidad de calcio y las condiciones positivas de absorción que presenta, no existe en otro alimento, ya que está acompañado de fósforo, vitamina D y lactosa que favorecen la absorción. Además de ello, la alta cantidad y calidad proteica, el aporte de ácidos grasos y vitaminas como A, D y E, hacen de la leche un alimento único que se hace muy complejo reemplazar".

Respecto a las porciones diarias de lácteos, Jessica Moya, sostiene que la recomendación del consumo de lácteos es de tres porciones al día, pero perfectamente



esto podría aumentar a cinco porciones dependiendo requerimientos específicos.

En cuanto al aporte de proteínas, la especialista señala que en general los lácteos son por naturaleza buena fuente de proteínas, ya que por porción de consumo más del 10% de las recomendaciones proteicas de una persona.

Entre los lácteos más comunes están los

yogures, queso, quesillo y leche. Incluso, el mercado ha desarrollado productos especiales para cada requerimiento. Es por ello que podemos encontrar descremados, semi descremados, sin lactosa, sin azúcar, entre otros.

### Con adición de proteínas

Las marcas que desarrollan y comercializan productos lácteos también han innovado, por lo que actualmente es posible encontrar lácteos con adición de proteínas. ¿Quiénes deben consumirlos?

"El aporte de proteínas va aumentar dependiendo de las necesidades fisiológicas específicas, como en el crecimiento, o en muje-

res embarazadas o que amamantan, pero además también podría aumentar en el caso del ejercicio cuando es intenso o existan ciertas patologías o tratamientos que las justifiquen. Para todas estas condiciones, un nutricionista debe realizar el cálculo de requerimientos y planificar el aporte de proteínas de la alimentación según las características de la persona que lo requiere.

Una de las recomendaciones que entrega la nutricionista de la USS es que por muy importantes que sean las proteínas, el exceso en el consumo puede propiciar el alza de peso, ya que sus aminoácidos pueden transformarse en grasa, si es que se supera el requerimiento diario.

### Funciones claves

Jessica Moya, indica que sin proteínas la vida no sería posible. Y entre sus principales funciones se cuentan:

- Contribuir al desarrollo corporal en aquellos periodos en los que éste se produce.
- Estructural, en ciertas estructuras corporales como el tejido conjuntivo: colágeno, queratina.
- Enzimática, catalizando prácticamente todas las transformaciones biológicas.
- Transporte, de iones y metabolitos a través de las membranas celulares, y entre diversos órganos y tejidos.
- Muscular, a cargo del complejo actina-miosina, entre otras que participan.
- Defensiva, contra infecciones y moléculas patógenas, que es el caso de inmunoglobulinas o lacrecimientos proteínas del sistema complemento.
- Hormonal, como la insulina y el glucagón.

**Los alimentos que entregan una mayor cantidad y calidad proteica son las carnes y sus derivados, vísceras, lácteos (excepto mantequilla y crema), pescados, mariscos y huevos. Además de estos, las legumbres como las lentejas, porotos, soya, garbanzos, arvejas, habas, por mencionar algunas.**

## CONSUMO DE POLLO



Una rica cazuela de ave, un pollo a la plancha, pollo al horno, con champiñones, para acompañar la ensalada, a la parrilla, y en múltiples otras preparaciones, el pollo es uno de los alimentos más versátiles y preferido por los chilenos.

Incluso, en los menús de los niños, uno de los platos principales es el pollo. En línea con la preferencia de los consumidores, el mercado ha desarrollado diversos productos en base a pollo que son fáciles de preparar y a la vez destacan por ser muy sabrosos.

Uno de ellos son los filetitos de "pechuga" de pollo que se pueden cocinar en la sartén, horno o parrilla y que en pocos minutos ya están listos para ser degustados. Incluso, podemos acompañarlos con ensaladas, arroz, pastelería de choclo, etc. Asimismo, están los nuggets de pollo, que son ideales para cocinar al horno y comer mientras compartimos con la familia.

Finalmente, también están las "alitas" de pollo, que destacan por su rico sabor y que pueden ser preparadas con una base crispy.

## Opciones magras

### Cortes de carne de cerdo

Opciones marinadas, sazonadas con merkén, cortes para la parrilla, opciones para la sartén y trozos listos para el horno es parte de lo que podemos encontrar en el mercado en relación a la carne de cerdo. Conozca sus beneficios.

A la parrilla o al horno, la carne de cerdo es típica en la gastronomía nacional, y según indica Jessica Moya, académica de la USS, cualquier corte de carne no procesada de cerdo contiene entre un 20 a 22% de proteínas, por lo tanto esto no es problema.

"Lo importante en la carne de cerdo es escoger cortes con menor aporte de grasa, es decir magros o extra magros, que son más

saludables", recalca la profesional.

Además de elegir cortes magros es importante identificar el acompañamiento, como ensaladas, arroz integral, entre otros.

En caso de preparar este tipo de carne a la sartén, debemos fijarnos en evitar agregar aceite. Incluso, podemos cocinar este tipo de preparación al horno, al jugo o con alguna parrilla eléctrica.

