

[BENEFICIOS PARA EL ORGANISMO]

La carne preferida por los chilenos

En el mercado de las carnes, la de pollo es la más consumida en el país, y durante el último año, ha sido la predilecta para disfrutar desde las más tradicionales a las más innovadoras preparaciones, sobre todo por su conveniencia para el bolsillo respecto al vacuno y el cerdo. **Por: Germán Kreisel**

En la parrilla, en el horno, frito o en un sándwich, la carne de ave es una de las preferidas por los chilenos. Los especialistas apuntan a que con su consumo se incorporan una variedad de nutrientes, pero también es por su sabor y versatilidad que es la favorita en el país.

En ese sentido, la carne de pollo es altamente consumida 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. Es así que el pollo es muy recomendado tanto 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.

Un tuto corto o largo, las alitas, la pechuga y productos que vienen deshuesados y condimentados con sabores criollos, no pueden quedar fuera de la parrilla, sobre todo cuando quedan pocas semanas para el tan ansiado 18 de septiembre.

En esa línea, la académica de la Escuela de Nutrición y Dietética de Universidad de Las Américas, Evelyn Sánchez, explica que "las carnes blancas presentan un elevado contenido de proteínas de alto valor biológico que cumplen un importantísimo rol estructural para el organismo". De acuerdo a la experta de UDLA, la mejor forma de preparar el pollo es al vapor, a la cacerola o al horno, retirando la piel y evitando apanarlas o freírles 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.

Sin embargo, para muchos un tuto corto o largo, las alitas, la pechuga y productos que vienen deshuesados y condimentados con sabores criollos, no pueden quedar fuera de la parrilla, sobre todo cuando quedan pocas semanas para el tan ansiado 18 de septiembre, que este año será extra largo.

Pero también, una de las preparaciones por excelencia que se sirve en las mesas de los chilenos es la sopa de pollo. Desde



Foto: Freepik

Doña Carne destacan que se trata de una receta reconfortante y ligera, ideal para calentar el cuerpo durante estos días más fríos. Preparada con pollo, zanahorias, apio, cebolla y hierbas aromáticas, esta sopa es conocida por sus propiedades revitalizantes, es fácil de preparar y sirve para toda ocasión. Para prepararla se recomienda usar cortes con hueso, como por ejemplo el trutro, para que le dé un sabor más contundente.

Congelados y empanizados

El ajeteo diario ha llevado a que muchos consumidores opten por las comidas preparadas y congeladas sobre todo cuando no se tiene el tiempo para cocinar diariamente. Estas comidas preparadas brindan comodidad y ahorran tiempo, como, por ejemplo, los ya tradicionales nuggets, croquetas y popcorn nuggets de pollo, especiales para compartir con la familia y amigos.