LITORALPRESS

Fecha: 23-07-2022
Medio: La Tercera
Supl. : La Tercera
Tipo: Actualidad
Título: Aporte de nutrientes para una alimentación saludable

Pág. : 34
Cm2: 377,6
VPE: $ 3.756.716

Tiraje: 78.224
Lectoría: 253.149
Favorabilidad: No Definida

**Carnes blancas y magras**

# Aporte de nutrientes para una alimentación saludable

Son altas en proteínas y vitaminas y se recomiendan especialmente para los niños y adultos mayores. También son de las carnes preferidas por los chilenos.
**Por: Germán Kreisel**

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

Cuando una persona come pollo o aves está incorporando aproximadamente 23 gramos de proteínas por cada 100 gramos. 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.

Evelyn Sánchez, académica de la Escuela de Nutrición y Dietética de Universidad de Las Américas, explica que "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".

De acuerdo a docente de la UDLA, la mejor forma de preparar el pollo es al vapor, a la cacerola o al horno, retirando la piel y evitando apanarlas o freírlas 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 los niños

La importancia de generar pautas saludables de alimentación en los niños, desde sus primeros meses de vida es fundamental. Magdalena de Quevedo, nutricionista de Clínica Acorpus, indica que "a partir de los seis meses se debe incluir en la alimentación de un bebé las carnes magras con pequeñas cantidades desde 50g y luego ir progresando dependiendo la edad. La frecuencia debe ser moderada, es decir, una vez a la semana".

La experta detalla que su consumo posee múltiples beneficios; estimula la formación de la hormona de crecimiento cuya función principal es el desarrollo de la masa muscular, favoreciendo el correcto desarrollo psicomotriz. Las células inmunitarias también están formadas por proteínas, por ende, un correcto aporte de carnes magras fortalecerá el sistema inmunológico del niño.

"También el consumo de este alimento va a mantener las correctas funciones cerebrales y funcionamiento de todas las células del cuerpo. Además, es una buena fuente de vitamina B12, muy importante para el desarrollo celular, la formación de la sangre y el cerebro. Estos dos últimos nutrientes son esenciales", agrega la nutricionista.

**"A partir de los seis meses se debe incluir en la alimentación de un bebé las carnes magras con pequeñas cantidades desde 50g y luego ir progresando dependiendo la edad. La frecuencia debe ser moderada, es decir, una vez a la semana".**
**Magdalena de Quevedo**, nutricionista de Clínica Acorpus.