

Magíster en alimentos enseña a leer el rotulado: lo ideal es que el vacuno o pollo predominen

Lista de ingredientes: ¿que debería contener una buena vienesa?

MELISSA FORNO

Ideales para aplacar el hambre o compartir el fin de semana, las clásicas vienesas son infaltables en el tradicional completo, que este fin de semana celebra su día nacional. La oferta es amplia, pero ciertas pistas identifican aquellas que contienen ingredientes de buena calidad.

La magíster en ciencia de los alimentos Marcela Zamorano, profesora del Departamento de Ciencias y Tecnología de los Alimentos de la Universidad de Santiago, explica que la vienesa es un producto cárnico de bajo costo, especialmente si se compara con el vacuno o ciertos pescados, lo que explica su alto consumo.

Antes de comprar, aconseja leer bien su rotulado: "Recomendaría fijarme que contenga sobre 12% de proteínas, ojalá 15%, para que así entregue 8 gramos por vienesa. En cuanto al porcentaje de grasa, que sea menor a 20% -es decir, 10 gramos de grasa por salchicha- e idealmente que no tenga el sello de alto en grasas saturadas. Una unidad pesa aproximadamente entre 50 a 60 gramos. En general, todo esto se cumple con salchichas de carnes blancas, como las de pavo".

Si opta por las de carnes rojas, Zamorano aconseja adquirir las que indican que son 100% vacuno o mezcladas, en menor medida, con cerdo. En el rotulado, los primeros ingredientes son los presentes en mayor cantidad; en este caso, debería estar más arriba el vacuno o pavo y luego -en segundo o tercer lugar- el cerdo. "El consumidor debería leer la información nutricional para no adquirir una cecina con mayor contenido grasa y menor aporte proteico", recalca.

Los nitritos

La médica nutrióloga Javiera Salvador precisa que lo ideal es elegir embutidos con la menor cantidad de ingredientes: "Hay muy pocas salchichas en el mercado sólo elaboradas con carne; algunas, por ejemplo, traen proteína de soja, que no tiene nada de malo, pero es importante que el consumidor esté informado. Las que considero mejores son las elaboradas con carne de vacuno o cerdo, pollo o vacuno, aliños y nada más. Eso permite decir que es un alimento mínimamente procesado".

Uno de los componentes críticos de estos productos, y más cuestionados, son los nitritos. "Su función es prevenir la presencia de la bacteria clostridium y además le entregan el sabor y color, por eso es muy difícil reemplazarlo. En la Universidad de Santiago, con los estudiantes hemos analizado su presencia en cecinas y, al menos con los años, han disminuido. La dosis permitida en Chile es de 125 miligramos de nitritos por kilo de cecina, porque esa cantidad se ha demostrado que no produce problemas de salud. El peligro es consumir alimentos que los contengan todos los días. En general, las de pavo poseen un poco menos", aclara Marcela Zamorano.

Sobre este punto, Salvador es más estricta todavía: "Existe evidencia científica robusta que vincula a los alimentos que contienen nitritos y nitratos (sales de ácido nítrico) con el desarrollo de cáncer colorrectal. Por ende, se debieran evitar aquellas ce-

Si superan 15% de contenido de proteínas, ideal: aún mejor si lucen sólo un sello.

12%
 DE PROTEÍNAS
 es el mínimo que debiera contener una vienesa de buena calidad, advierte la doctora en alimentos Marcela Zamorano

Marcela Zamorano sugiere leer bien los empaques antes de comprar cecinas.



cinas que los contienen".

¿Cuántos me como?

El doctor en nutrición y alimentos Rodrigo Valenzuela, director del Departamento de Nutrición de la Facultad de Medicina de la Universidad de Chile, precisa que, en general, "las salchichas tienen un aporte calórico alto, porque sus ingredientes poseen bastante grasa, debido a que le entrega ese sabor característico".

En términos generales, calcula, una vienesa de pollo de 50 gramos aporta aproximadamente entre 90 y 100 calorías, contiene alrededor de 6 a 7 gramos de proteínas y

entre 7 y 8 gramos de grasa.

Una de cerdo aporta entre 85 y 150 calorías y aproximadamente entre 7 y 8 gramos de proteínas. "Si tomamos solo estas variables, las de cerdo no presentan una mayor diferencia con las de pollo, pero tienen entre 5 y 14 gramos de grasa. Eso varía mucho entre marcas: lo ideal es comprar sólo aquellas que en su etiqueta tienen un sello negro, como alto en sodio, no dos o tres", advierte. Valenzuela reconoce que "aunque se enojen mis colegas en la universidad, en mi casa hacemos completos. Sin embargo, aplicamos una sugerencia media ridícula: partimos las vienesas horizontalmente en dos, para que

cada uno coma media salchicha. No hay problema en comer una salchicha de cerdo como parte de un completo. Lo complicado es degustar dos o tres en una sola jornada, algo que he visto. Un completo aporta entre 500 y 600 calorías, de las cuales alrededor de 100 provienen de la cecina. Además, los embutidos y carnes rojas se deben comer como máximo tres veces a la semana, por el riesgo de cáncer debido a su contenido de grasa".

Para Salvador, "pensando en un adulto, una porción adecuada no debería superar las dos unidades, y no recomiendo consumirlo todas las semanas, sólo ocasionalmente".