

Carnes y papas: chilenas y saludables

Durante las recientes Fiestas Patrias en el INIA estuvimos dando a conocer consejos para elegir las mejores carnes y papas para hacer un buen asado “dieciochero”.

Cortes de carne recomendados por INIA por su relación precio-calidad



- | | | | |
|-----------------|--------------------|------------------------------------|-------------------------------------|
| 1. Huachalomo | 8. Lagarto de Mano | 15. Coludas | 22. Punta de Ganso |
| 2. Cogote | 9. Osobuco de Mano | 16. Sobre Costilla (corte interno) | 23. Pollo Ganso |
| 3. Tapa Pecho | 10. Lomo Liso | 17. Tapabarriga | 24. Posta Rosada |
| 4. Lomo Vetado | 11. Filete | 18. Palanca | 25. Abastero |
| 5. Punta Paleta | 12. Plateada | 19. Ganso | 26. Osobuco de Pierna |
| 6. Chocillo | 13. Pollo Barriga | 20. Asiento | 27. Cola |
| 7. Posta Paleta | 14. Asado de Tira | 21. Punta Picana | 28. Asado Carnicero (corte interno) |



Luis Opazo Ruiz
 Periodista MCE
 Jefe Nacional de Comunicaciones de INIA
 lopazo@inia.cl

Nos llamó la atención que mucha gente no sabía que las carnes de vacuno de la zona sur, al ser producidas en praderas, son más saludables que las carnes generadas a partir de engordas intensivas como las usadas en la zona central de Chile y en otros países como Estados Unidos. De hecho, estudios realizados por INIA han demostrado que nuestras carnes del sur presentan una baja cantidad de grasa intramuscular y una alta cantidad de omega 3 y ácido linoleico conjugado, que son beneficiosos para la salud.

Además, hacen un gran aporte a la nutrición, ya que en promedio 100 gramos de carne magra aportan 191 calorías, 20 gramos de proteína y sólo 5 gramos de grasa, siendo también una excelente fuente de vitaminas y minerales como Zinc, Hierro, Selenio, Vitamina B12, Riboflavina y Tiamina.

Desde el punto de vista del precio y la calidad, en el INIA recomendamos cortes como: punta de ganso, tapabarriga, punta picana, sobrecostilla, abastero y asado carnicero.

PAPAS

Respecto a las papas llamó la atención de muchos que el 60% de las papas que hoy se consumen en Chile son variedades chilenas creadas por el INIA, entre ellas Karu-INIA, Pukará-INIA, Patagonia-INIA, Puyehue-INIA y Yagana-INIA.

También hablamos de los nutrientes que aporta la papa. De acuerdo a información publicada por INIA, una papa mediana (145-170 gramos) horneada con cáscara aporta tanta fibra como 6 ciruelas, equivalente al 8% de lo diariamente necesario para una persona. Tienen tanta Vitamina C como 3 peras, equivalente al 63% de lo diariamente requerido; tanta proteína como media taza de leche, equivalente al 5% de lo diariamente necesario; tanto Fósforo como 3 trozos de tocino, equivalente al 17% de lo diariamente requerido. Asimismo, más Vitamina B1 que una taza de fideos de trigo entero, equivalente al 17% de lo diariamente requerido. Más del doble de Potasio que un plátano, equivalente al 38% de lo diariamente necesario. El doble de Vitamina B6 que la misma cantidad de arroz, equivalente al 31% de lo diariamente necesario. Poseen las papas el doble de Vitamina B3 que la misma cantidad de zapallo, equivalente al 13% de lo diariamente requerido. Más del doble de Fierro que una porción de espinaca, equivalente al 13% de lo diariamente necesario. Tanto Betacaroteno como un cuarto de naranja, equivalente al 2% de lo diariamente requerido.

Por último, una papa hervida de 100 gramos contiene 85 calorías y muy poca grasa. La misma cantidad de pan entrega 227 calorías y más grasa. ●