

# 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

**N**os 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 Hierro 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. ●