



AADYND

Asociación Argentina de Dietistas y Nutricionistas Dietistas

Viamonte 1328, Piso 7º, Of.25- Capital Federal - CP C1053ACB - Buenos Aires - Argentina Tel (011) 4374-3090/ (011) 4374-3301



Para vivir con salud ...

MENSAJE N°

4

... es bueno comer una amplia variedad de carnes rojas y blancas retirando la grasa visible.



SE LO SUGIEREN LOS NUTRICIONISTAS ARGENTINOS



AADYND

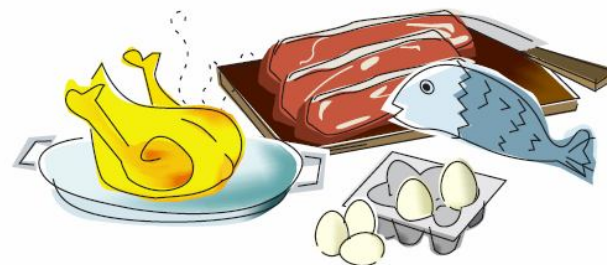
Asociación Argentina de Dietistas y Nutricionistas Dietistas

Viamonte 1328, Piso 7º, Of.25- Capital Federal - CP C1053ACB - Buenos Aires - Argentina Tel (011) 4374-3090/ (011) 4374-3301



- Recuerde que el mondongo, el hígado y el riñón son también carnes.
- Coma huevo: tres unidades semanales son suficientes.

- Modere el consumo de fiambres y embutidos.





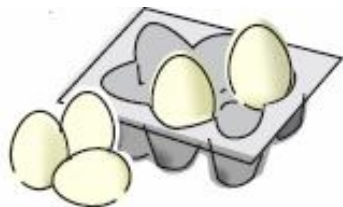
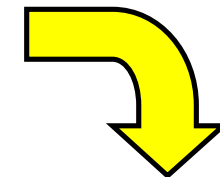
AADYND

Asociación Argentina de Dietistas y Nutricionistas Dietistas

Viamonte 1328, Piso 7º, Of.25- Capital Federal - CP C1053ACB - Buenos Aires - Argentina Tel (011) 4374-3090/ (011) 4374-3301

ALGUNA DE ESTAS OPCIONES:

- 2 hamburguesas caseras chicas.
- ½ plato de carne picada o en cubitos o mondongo, riñón o lengua cortados.
- 1 churrasco mediano o bife de costilla o de hígado.
- ¼ pollo sin piel chico.
- 1 milanesa grande o 2 pequeñas.
- 2 rodajas gruesas de carne magra (peceto, colita, paleta, etc.).
- 1 filet de pescado.
- 1 taza de mariscos.
- 1 lata chica de atún, caballa o sardinas al natural.
- 2 costillitas pequeñas de cerdo o cordero (eligiendo cortes magros).



1 VEZ POR SEMANA SE PUEDE REEMPLAZAR POR:

- 4 fetas de fiambre desgrasado tipo jamón cocido, paleta o pastrón
- +
- 1 huevo (3 a 4 veces por semana)



AADYND

Asociación Argentina de Dietistas y Nutricionistas Dietistas

Viamonte 1328, Piso 7º, Of.25- Capital Federal - CP C1053ACB - Buenos Aires - Argentina Tel (011) 4374-3090/ (011) 4374-3301



¿ Como se pueden cumplir las recomendaciones de este mensaje ?

- Es preferible elegir las carnes de menor contenido graso, seleccionar lo cortes magros, quitar antes de cocinar la piel de las aves y la grasa visible de las carnes.

- Conviene seleccionar las carnes según su precio y rendimiento, esto es cuanto se aprovecha por kilogramo.

Por ejemplo: de un kilo de carne picada se aprovecha todo (el 100%), en cambio de un kilo de asado o falda se aprovecha solo la mitad (50%) por la cantidad de huesos y grasas no se comen.

- No es necesario ponerle mucha carne a las comidas: una pequeña cantidad alcanza para enriquecer guisos y otros platos.



AADYND

Asociación Argentina de Dietistas y Nutricionistas Dietistas

Viamonte 1328, Piso 7º, Of.25- Capital Federal - CP C1053ACB - Buenos Aires - Argentina Tel (011) 4374-3090/ (011) 4374-3301



¿ Como se pueden cumplir las recomendaciones de este mensaje ?

- **Podemos reemplazar las carnes por legumbres una o dos veces por semana.** ([Mas información en el mensaje N°7](#))
- **Es preferible elegir preparaciones tales como horno, parrilla, plancha, que no agregan grasas, y disminuir la frecuencia de fritos y rehogados en manteca o grasa.**
- **Las carnes frías son un buen reemplazo de fiambres y embutidos y una buena opción para las viandas, salpicones y ensaladas de quienes comen fuera del hogar.**



AADYND

Asociación Argentina de Dietistas y Nutricionistas Dietistas

Viamonte 1328, Piso 7º, Of.25- Capital Federal - CP C1053ACB - Buenos Aires - Argentina Tel (011) 4374-3090/ (011) 4374-3301

CONSEJOS PARA SU MEJOR APROVECHAMIENTO

- Para que conserven intacto su valor nutritivo, conviene cocinar los trozos grandes, a fuego fuerte y evitando que se pasen.
- Los distintos cortes de carne se pueden “sellar” en lugar de freír. Esto se hace rotándolas sobre un recipiente o plancha bifera bien calientes. De esta manera no se pegarán y formarán una cubierta externa que evitará la salida de sus jugos, con la consecuente pérdida de nutrientes y sabor.
- Las carnes muy duras podrán cocinarse por ebullición a fuego lento agregándole al agua un vaso de leche para tiernizarlas.
- Se recomiendan para preparaciones como guisos o pucheros.
- Todas las carnes deben ser consumidas bien cocidas con un color uniforme: esto evitará su contaminación.



AADYND

Asociación Argentina de Dietistas y Nutricionistas Dietistas

Viamonte 1328, Piso 7º, Of.25- Capital Federal - CP C1053ACB - Buenos Aires - Argentina Tel (011) 4374-3090/ (011) 4374-3301

CONSEJOS PARA SU MEJOR APROVECHAMIENTO

- La mejor forma de cocinar el pescado es asado o al vapor. Si preferimos hervido, es aconsejable dar una cocción rápida y con poco agua para que no se desmenuce.
- Se pueden preparar budines, panes o pasteles de pescado, pollo, carnes rojas y, para evitar la utilización innecesaria de muchos huevos, es conveniente amasar la carnes crudas con los demás ingredientes y después cocinar.
- Es importante no recalentar reiteradas veces una preparación , puesto que a mayor calentamiento y temperatura, mayores serán las pérdidas de nutrientes.
- Los caldos de carne son ricos en vitaminas y minerales y se pueden utilizar para enriquecer otras comidas.

El huevo es un alimento ideal para variar y enriquecer la preparación de distintos platos: budines, tortillas, croquetas, rellenos, revueltos, bocadillos, etc.

