

Leche, yogur y queso



Fuente principal de calcio, aportan proteínas de alto valor biológico, vitaminas A y D. Se intenta promover la elección preferentemente, de versiones con menor aporte de grasa (descremado o parcialmente descremado).

Guías alimentarias para la población argentina 2016.



En la gráfica de la alimentación saludable este grupo ocupa un 12%, identificado con el color verde claro por estar asociado al uso de descremados.

Mensaje de las Guías Alimentarias para la Población Argentina: Consumir diariamente leche, yogur o queso, preferentemente descremados.

1° mensaje: incluir 3 porciones al día de leche, yogur o queso.

2° mensaje: al comprar mirar la fecha de vencimiento y elegirlos al final de la compra para mantener la cadena de frío.

3° mensaje: elegir quesos blandos antes que duros. Tienen menor contenido de grasas y sal.

4° mensaje: los alimentos ricos en calcio son necesarios en todas las etapas de la vida.

Reconocimiento:

¿Qué alimentos incluye el grupo?

Este grupo está compuesto por leche, yogur y quesos. Se busca incentivar el consumo de las versiones con menor aporte de grasa (descremada o semidescremada) en mayores de 2 años. En los niños menores de 2 años se recomienda en su versión entera, ya que el tipo de grasas que contienen contribuyen al desarrollo del sistema nervioso y colabora en la utilización de las vitaminas A y D.

No se incluye en este grupo los lácteos en general, para evitar confusión e incorporar de forma errónea a productos como la crema, manteca ya que aportan especialmente grasas saturadas.

Actualmente la industria nos ofrece gran variedad de productos como por ejemplo, los postres lácteos: flanes, postrecitos, arroz con leche, los cuales no están incluidos en este grupo porque son alimentos ultra procesados con gran aporte de azúcares, grasas y demás aditivos.

Los alimentos ultraprocesados son formulaciones industriales principalmente a base de sustancias extraídas o derivadas de alimentos, además de aditivos y cosméticos que dan color, sabor o textura para intentar imitar a los alimentos. Estos productos están nutricionalmente desequilibrados. Tienen un elevado contenido en azúcares libres, grasa total, grasas saturadas y sodio, y un bajo contenido en proteína, fibra alimentaria, minerales y vitaminas, en comparación con los productos, platos y comidas sin procesar o mínimamente procesados (OPS). Se amplía el tema en el módulo 4 onde se habla de los alimentos opcionales.



Analizando productos que nos ofrece el mercado...

Flan con huevo con caramelo. Libre de *gluten*

Información nutricional

Información nutricional			
Porción 120 g (medida casera: 1 unidad) Este envase contiene 2 porciones:			
	Cantidad por 100g	Cant por porción	%VD (*) por porción
Valor energético	143kcal = 599kJ	171kcal = 718kJ	9
Carbohidratos	25g	30g	10
Proteínas	5.0g	6.0g	8
Grasas totales	2.5g	3.0g	5
Grasas saturadas	0.9g	1.1g	5
Grasas trans	0g	0g	0
Fibra alimentaria	0g	0g	0
Sodio	76mg	91mg	4
Calcio	93mg	112mg	0

(*) %VD: Valores Diarios con base a una dieta de 2000 kcal u 8400 kJ. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores dependiendo de sus necesidades energéticas.

Ingredientes: leche descremada, huevo, azúcar, agua, caramelo (azúcar, agua, estabilizante (goma xántica)), leche en polvo descremada, sal, regulador de la acidez (ácido cítrico), colorantes (cúrcuma, rocú). “Contiene: leche, huevo”.

Aporte nutricional

Tanto la leche como el yogur y el queso son una importante fuente de proteínas de alto valor biológico (caseína, lactoalbúminas y lactoglobulinas), vitaminas A, D, B2 y B12 y minerales (calcio, fósforo y magnesio).

Hay que tener en cuenta que el proceso de descremado disminuye el aporte de vitaminas A y D (liposolubles) por lo que la industria las adiciona a la leche.

Las proteínas:

Las proteínas se encuentran en cada célula del cuerpo. Nuestro organismo toma las proteínas de los alimentos que ingerimos para fortalecer y mantener los huesos, los músculos y la piel, sin proteínas no hay crecimiento. Gran parte de la estructura del cuerpo, como el esqueleto, músculo, están formados por proteínas.

La recomendación de consumir lácteos preferentemente descremados se debe a que la grasa de la leche, yogur y quesos es predominantemente saturada, pudiendo aumentar el LDL colesterol (colesterol malo) y disminuir el HDL colesterol (colesterol bueno).

La leche y el yogur contiene lactosa (azúcar de la leche). Después de la primera infancia se suele perder la capacidad de digerir la lactosa, y existe en la población en general, una intolerancia a la misma, con presencia de trastornos intestinales.

Calcio:

El calcio es uno de los minerales más importantes para el cuerpo humano. Un nivel apropiado de calcio en el cuerpo durante toda una vida puede ayudar a prevenir la osteoporosis. El calcio le ayuda al cuerpo con:

- **El desarrollo de huesos y dientes fuertes.**
- **La coagulación de la sangre.**
- **El envío y recepción de señales nerviosas.**
- **La contracción y relajación muscular.**
- **La secreción de hormonas y otros químicos.**
- **El mantenimiento de un ritmo cardíaco normal.**

La salud ósea no depende solamente del CALCIO sino también del aporte de vitamina D, la cual se activa en el cuerpo a través de la exposición solar. La actividad física frecuente favorece la fijación del calcio en los huesos.

Factores que incrementan la absorción del calcio:

- La vitamina D.
- El ácido clorhídrico que se secreta en el estómago favorece la absorción del calcio.

- La lactosa estimula la absorción del calcio.
- La absorción de calcio es mayor cuando las ingestas proteicas son de moderadas a altas que cuando las mismas son bajas. Sin embargo, si la cantidad de proteínas es muy elevada la excreción de calcio aumenta.

Factores que disminuyen la absorción del calcio:

- La carencia o una cantidad insuficiente de vitamina D.
- El ácido oxálico presente en la espinaca, acelga, remolacha, té y cacao.
- El ácido fítico, que se encuentra principalmente en la cáscara de los granos de cereales, legumbres, semillas y frutos secos y la fibra. Esto mejora con el remojo y cocción de los alimentos.
- Medicamentos como por ejemplo: los corticosteroides, antiácidos, ciertos antibióticos y anticonvulsivantes, diuréticos, hormonas tiroideas, entre otros.
- La vejez, que se caracteriza por una disminución de la eficacia de absorción.

Datos oficiales....**En Argentina, el calcio continúa siendo un nutriente crítico, el consumo de leche, yogures y quesos es insuficiente en todas las edades** (Ministerio de Salud de la Nación. ENNyS 2019: 2a Encuesta Nacional de Nutrición y Salud. Argentina, 2019).

3 PORCIONES AL DÍA

1 porción equivale a:

- 1 taza de leche líquida (200-250 cc) ó**
- 3 cucharadas soperas al ras de leche en polvo ó**
- 1 vaso de yogur (200 g) ó**
- 1 porción de queso fresco (tamaño cajita de fósforo) ó**
- 3 fetas de queso de máquina ó**
- 6 cucharadas al ras soperas de queso untable ó**
- 3 cucharadas al ras de queso de rallar ó**
- 4 cucharadas al ras de ricota.**

- **Leche materna:** Es el único alimento que el bebé necesita de forma exclusiva hasta los seis meses de edad.
- A partir de los 2 años se recomienda consumir lácteos semi o totalmente descremados.
- A los adultos sanos mayores de 70 años se les recomienda incluir productos enteros en su alimentación, porque consumen menor cantidad y variedad de los demás grupos de alimentos.

Recomendaciones para la preparación y cocción:

Leche

- En desayuno y merienda solos o cortados con mate cocido, té, café o cacao.
- Licuados con leche, hielo picado y fruta.
- Si se emplea leche en polvo es importante que se reconstituya con agua segura y siguiendo las proporciones del envase.

- Se puede incorporar en salsa blanca para gratinar verduras, rellenar pastas, tartas o empanadas y elaborar budines, soufflés.
- Postres caseros: flan, helado, arroz con leche, mazamorra, budín de pan, chuño (maicena con leche y azúcar, algunos le ponen un poco de caramelo), crema pastelera (para un desayuno o merienda ocasional).
- Con leche en polvo se pueden enriquecer salsas, purés, guisos, bocaditos, elaborar rellenos, croquetas, sopas.

Yogur

- Con cereales o frutas.
- Licuado con yogur, fruta fresca y hielo picado. Para hacer helado, licuar frutas y yogur, luego congelar.
- Aderezo para ensaladas: yogur natural (sin azúcar) con pimienta, jugo de limón y aceite.
- Estar atentos a la gran oferta de estos productos en el mercado/ publicidades engañosas. No significa que los que tienen mayor publicidad o costo sean los más nutritivos. Por lo general son alimentos ultraprocesados con gran cantidad de aditivos, químicos. ¡Preferir los más naturales o caseros!

Queso

- En rellenos: tartas, pasteles, bombas de papa o mandioca rellena con un cubito de queso, bocaditos, croquetas, guisos, sopas.
- Queso fresco en pizzas caseras, ensaladas, tartas, empanadas.
- Para gratinar verduras.
- Sándwich de queso y vegetales. Fresco o tostado.
- Aderezo con queso untable, pimienta y jugo de limón. Es ideal para condimentar ensaladas.

Otras ideas:

- En algunos casos si no se tolera la leche, se puede reemplazar por yogur o queso o por leche reducida en lactosa o sin lactosa.
- El yogur puede hacerse casero, con el mismo valor nutritivo que el que se compra.

Conservación y adquisición:

¿Qué cuidados hay que tener en cuenta con la leche, el yogur y los quesos para conservar su seguridad al comprarlos, almacenarlos y consumirlos?

Compra.

- Seleccionar envases sin roturas.
- Verificar fecha de vencimiento.
- Elegirlos al final de la compra para que no pierdan la cadena de frío.

Almacenamiento.

- Este grupo de alimentos se debe conservar en la heladera.
- La leche en polvo o larga vida se puede almacenar a temperatura ambiente, en su respectivo envase, en un lugar seco por ejemplo alacena, armario. Una vez abierta, la leche larga vida debe conservarse en heladera.

Estrategias económicas:

- Analizar los productos en cuanto a costo/beneficio, si se compra leche en polvo recordar que el agua de reconstitución debe ser segura/ potable.
- Saber de la existencia de una gran oferta de leches, yogures y quesos en el mercado.

- Buscar y priorizar los productores locales con el fin de favorecer a productores de la zona, reducir los costos y asegurarnos productos más frescos.



ACTIVIDAD

¿Qué alimentos de este grupo consumís habitualmente? Compartí una receta que más te guste donde incluyas algún alimento de este grupo.

¿Qué tienes en cuenta a la hora de elegir (comprar) alimentos de este grupo? Pensar en medidas de higiene y seguridad desde la góndola a la mesa.

ANEXOS

Tipos de leche:

1- Por el tratamiento térmico que recibe:

Leche pasteurizada: es la que conocemos como leche fresca. Para garantizar su higiene se somete a un tratamiento térmico a una temperatura de 72°C durante 15 segundos. El tratamiento no es a temperaturas muy elevadas (sólo destruye los microorganismos patógenos - que causan enfermedad -, pero no destruye los que alteran la leche) y sólo se conserva durante unos días.

Siempre debe estar refrigerada. Puedes encontrarla en tetrabricks o en sachet en un área refrigerada del supermercado. Se debe conservar siempre en el frío y consumir 3 días después de abrirla. Se recomienda adquirirlas al finalizar la compra

para conservar la cadena de frío. Las propiedades nutricionales, durante la pasteurización prácticamente no hay cambios.

Leche larga vida UHT o UAT (ultra alta temperatura): es la leche más vendida. Se esteriliza a altas temperaturas (más de 135°C durante al menos 1 segundo). Este tratamiento permite que tenga una duración larga y se pueda almacenar a temperatura ambiente durante meses. Se presenta en tetrabricks. Con el tratamiento térmico y almacenamiento prolongado se pierden algunas vitaminas no así las proteínas que permanecen inalteradas.

Leche cruda: no es un producto que se encuentre en los canales de venta habituales, pero sí es posible comprarla directamente a los productores en algunos casos muy concretos, en ese caso se debería hervir para su posterior consumo.

2- Por su estado físico:

- **Leche líquida:** en el mismo estado que la leche cruda, con 87% de agua en su composición.
- **Leche condensada:** se elimina parte del agua que contiene, mediante evaporación.
- **Leche en polvo:** se somete la leche pasteurizada a un proceso complejo de secado y eliminación del agua hasta un 4% o menos. Permite aumentar la vida útil hasta 3 años en la leche descremada y seis meses en la leche entera.

3-Por su contenido nutricional:

- **Entera:** contienen todos los nutrientes.
- **Parcialmente descremada:** con la mitad del contenido normal de grasa.
- **Descremada:** no contiene grasa.

- **Fortificada:** con adición de vitaminas, de calcio.
- **Enriquecida:** con adición de nutrientes que la leche no contiene en su estado natural, como omega 3 o fibra.
- **Reducida en lactosa:** con menor contenido de lactosa.

- **Leches fermentadas:**

La fermentación de la leche es uno de los métodos más antiguos empleados para su conservación.

Después de la pasteurización, a la leche se le agrega una mezcla de microorganismos específicos que utilizan los distintos nutrientes, desarrollando sabor y textura característicos, consistencia semi sólida y cremosa.

Una de las leches fermentadas más reconocidas es el “yogur”, el cual se obtiene por medio de la fermentación gracias a la acción de dos bacterias específicas (*Lactobacillus bulgaricus* y *Streptococcus thermophilus*) sobre la leche pasteurizada.

Para reconocer si estamos ante un verdadero yogur, lo primero que debemos observar es el etiquetado de un alimento, si es pasteurizado no es un verdadero yogur ni leche fermentada.

- **Leches fermentadas probióticas:**

Contienen microorganismos vivos que, cuando se ingieren en las cantidades adecuadas, pueden aportar beneficios para la salud. Los alimentos probióticos pueden considerarse alimentos funcionales ya que los microorganismos que estos contienen afectan beneficiosamente a la salud. Los ejemplos son yogures y quesos con probióticos.(kéfir y yogur).

-Leches fermentadas prebióticas:

Los prebióticos son ingredientes alimenticios que el organismo no puede digerir y por ello, estimulan el crecimiento y la actividad de los probióticos en el colon, beneficiando de esta manera la salud. Hay muchos alimentos enriquecidos con prebióticos y otros alimentos con prebióticos en su estado natural. En este caso se encuentran en las leches con fibra activa.

¿Escuchaste alguna vez hablar de kéfir?



El kéfir es un producto originado en la región del Cáucaso. Los musulmanes valoraban tanto el fermento, que nunca lo regalaban ni vendían a nadie, mucho menos a personas de otra religión, ya que se creía que de romper la regla, el hongo perdería sus propiedades. No fue hasta principios del siglo XX cuando se empezó a extender el kéfir hacia Moscú, y posteriormente al resto del mundo.

Los granos de kéfir, están formados por cultivos de levadura y bacterias lácticas, son unos granos de color blanco con aspecto similar al de la coliflor. Al añadir los granos de kéfir a la leche de vaca o de cabra, los microorganismos actúan fermentando los azúcares de la leche dando lugar a la bebida de kéfir.

El tiempo estimado de fermentación es de 24 horas. Una vez finalizado el proceso, es posible retirar los granos de kéfir para usarlos de nuevo y obtener más kéfir.

La composición nutricional del yogur y el kéfir es muy similar a la de la leche, de la cual procede. Si bien existe una diferencia importante en cuanto al contenido en lactosa, ya que este azúcar está presente en el yogur en cantidades menores que en la leche, debido a que durante la fermentación parte se transforma en ácido láctico. Esto hace que el yogur sea más digerible para las personas que tengan intolerancia a la lactosa.

Beneficios para la salud:

Los alimentos probióticos, como el kéfir, contienen microorganismos vivos que se alojan en el intestino y ayudan a mantener el equilibrio de las bacterias intestinales.

El kéfir elaborado con leche rica en grasa es una fuente de calcio, ambos nutrientes esenciales para mantener una óptima salud ósea y retrasar el desarrollo de la osteoporosis.

Aumenta la absorción de calcio, lo que aumenta la densidad ósea y ayuda a prevenir las fracturas.

Protege contra las infecciones provocadas por bacterias.

Podría eliminar las respuestas antiinflamatorias y, por tanto, mejoraría los síntomas de alergia y asma.

Algunos estudios realizados con tubos de ensayo han demostrado que el kéfir puede inhibir el crecimiento de células cancerosas.

Tipos de quesos:

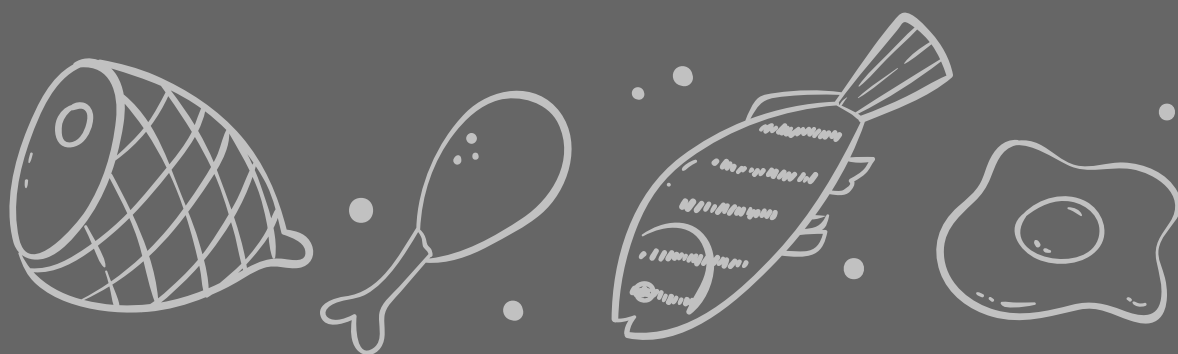
- **Quesos frescos:** tienen sin maduración. Contienen gran cantidad de agua (70-80%), poco aporte de calcio y poca grasa. Ejemplo: queso blanco o ricota.

- **Quesos madurados:** según el contenido final de humedad se clasifican en blandos (fresco y mantecoso), semiduros (Mar del Plata, Fimbo, etc.) y duros (tipo provolone, sardo, etc.)

Cuanta más consistencia, mayor contenido de calcio, de proteínas, de sodio, grasas y colesterol.

- **Quesos fundidos:** se fabrican a partir de quesos diversos, triturados y fundidos, hasta formar una pasta homogénea. Existen de distinto contenido graso, que va desde 60% a tan descremados como 10% o menos. ■

Carnes y huevos



Nuestro país se caracteriza por su elevado consumo de carne, particularmente de vaca y bajo consumo de pescado en la alimentación diaria. En los últimos años, el consumo de carne vacuna y pescados disminuyó, mientras que el resto aumentó (Fiambres y embutidos, Carne porcina, Pollo). El consumo de productos cárnicos semielaborados, se triplicó en el transcurso de los últimos 20 años.

Dentro de la carne vacuna, la carne picada es la que muestra mayor consumo, seguida por la nalga y el asado (Zapata E, 2016. La mesa Argentina en las últimas dos décadas: cambios en el patrón de consumo de alimentos y nutrientes 1996-2013, CESNI).



Mensaje de las Guías Alimentarias para la Población Argentina: Al consumir carnes quitarle la grasa visible, aumentar el consumo de pescado e incluir huevo.

1° mensaje: la porción diaria de carne se representa por el tamaño de la palma de la mano.

2° mensaje: incorporar carnes con las siguientes frecuencias: pescado 2 o más veces por semana, otras carnes blancas 2 veces por semana y carnes rojas hasta 3 veces por semana.

3° mensaje: incluir hasta un huevo por día especialmente si no se consume la cantidad necesaria de carne.

4° mensaje: cocinar las carnes hasta que no queden partes rojas o rosadas en su interior previene las enfermedades transmitidas por alimentos.

Reconocimiento:

En este grupo se incluyen todos los tipos de carnes (de vaca, aves, cerdo, cordero, conejo, pescados, mariscos, vísceras, liebre, cabra, vizcacha, etc.) y el huevo. No están incluidos dentro de este grupo los fiambres y embutidos, ya que son productos ultraprocesados que tienen un alto contenido de grasas saturadas y sal.

La gráfica busca resaltar la importancia de incorporar pescado y huevo en la alimentación. Se recomienda variar el consumo de carnes y preferir cortes magros (con menos grasa) o retirar la grasa visible antes de la cocción.

El consumo de los tipos de carne también se basa en una cuestión cultural, en algunos países como Asia es común el consumo de langostas, hormigas, roedores. En Francia consumen carne de rana y caballo.

Aporte nutricional

Son fuente de muchos nutrientes como proteínas de muy buena calidad, hierro, Zinc, fósforo, cobre y vitaminas, dentro de las que se destacan las del complejo "B".

Las proteínas:

Son sustancias presentes en los alimentos, que sirven para formar, mantener y reparar todos los tejidos que integran nuestro cuerpo y también para favorecer el crecimiento. Es por ello que se dice que tienen una función plástica o constructora. Para que las proteínas cumplan con esta función específica, es necesario que la alimentación diaria tenga una buena cuota de energía.

Las proteínas que nos aportan los alimentos de origen animal (leche, quesos, carnes, huevos) se aprovechan mejor que las de los alimentos de origen vegetal (cereales, legumbres, hortalizas) porque estas últimas son más incompletas.

Hierro:

Las carnes permiten cubrir nuestras necesidades de hierro. Éste es fundamental para la formación de hemoglobina, que es el componente de la sangre encargado de transportar el oxígeno a todas las células del cuerpo.

También es fundamental para el buen funcionamiento del cerebro y el rendimiento físico. Este mineral es uno de los nutrientes más difíciles de obtener porque las cantidades presentes en los alimentos son, en general, muy pequeñas y, además, no todo el hierro es bien aprovechado por el organismo. En este sentido, el hierro de las carnes es el de mejor absorción en relación a los demás alimentos.

Los niños, los adolescentes y las mujeres en edad fértil necesitan consumir alimentos ricos en hierro, tales como las carnes de todo tipo para prevenir la anemia, ya que son grupos especialmente vulnerables.

La deficiencia de hierro provoca ANEMIA. Este problema afecta principalmente a los niños pequeños, en los que puede producir poca resistencia a las enfermedades, retraso en su crecimiento y bajo rendimiento escolar.

También afecta a las mujeres en edad reproductiva y sobre todo a las embarazadas, en quienes tiene consecuencias muy serias, tales como complicaciones en el transcurso del embarazo y el parto, y bajo peso del recién nacido.

Grasas:

Es importante elegir diferentes tipos de carnes (pescado, pollo, vaca, cerdo, cordero, otros) y huevo a lo largo de la semana porque cada uno aporta diferentes tipos de grasas. Cuando la carne aún está cruda la grasa es fácilmente identificable, no así cuando está cocida, por esto se recomienda retirar toda la grasa visible antes de cocinar para proteger nuestra salud. Las carnes rojas aportan mayor porcentaje de grasas saturadas respecto a las

insaturadas, a la inversa de los pescados.

GRASAS SATURADAS (perjudiciales)	GRASAS INSATURADAS (benéficas)
Aumentan la concentración de VLDL colesterol (malo) y los triglicéridos (grasas) en sangre.	Disminuyen la concentración del VLDL colesterol (malo) y los triglicéridos (grasas) en sangre.
Disminuyen el HDL colesterol (bueno).	Ayudan a elevar levemente el HDL colesterol (bueno).

Las carnes rojas tienen los dos tipos de grasas, pero en mayor medida aportan grasas saturadas y colesterol.

Pescados:

Es importante incluir pescado, por las grasas saludables que aportan: grasas insaturadas (omega 3: ácido eicosapentaenoico (EPA) y ácido docosahexaenoico (DHA), ayuda a disminuir el riesgo de enfermedades del corazón, y contienen, además antioxidantes tales como selenio y vitaminas A y D. En relación al pescado, cuanto más graso sea mayor será su contenido en omega 3. La cantidad de grasa está directamente relacionada con el tipo de pescado. Los pescados de mar azules o pescados de aguas profundas son los que poseen mayor contenido de omega 3.

Menor contenido de omega 3 (<2%)	Mayor contenido de omega 3 (8%)
<p>Abadejo, boga, bacalao, brótola, corvina, dorado, lenguado, merluza. Mariscos: almejas, calamar, camarón, langosta, mejillones, pulpo.</p>	<p>Anchoa, arenque, atún, caballa, caviar, sábalo, salmón, sardinas, surubí, langostinos.</p>

Los peces de agua dulce, a pesar de que también tienen grasa omega 3, tienen una mayor cantidad de omega 6.

Ejemplos pescados de mar: atún, besugo, bonito, caballa, lenguado, merluza, mero, pargo, pez espada, rodaballo, sardinas, entre otros.

Ejemplos de pescados de río: pacú, surubí, dorado, trucha y pejerrey

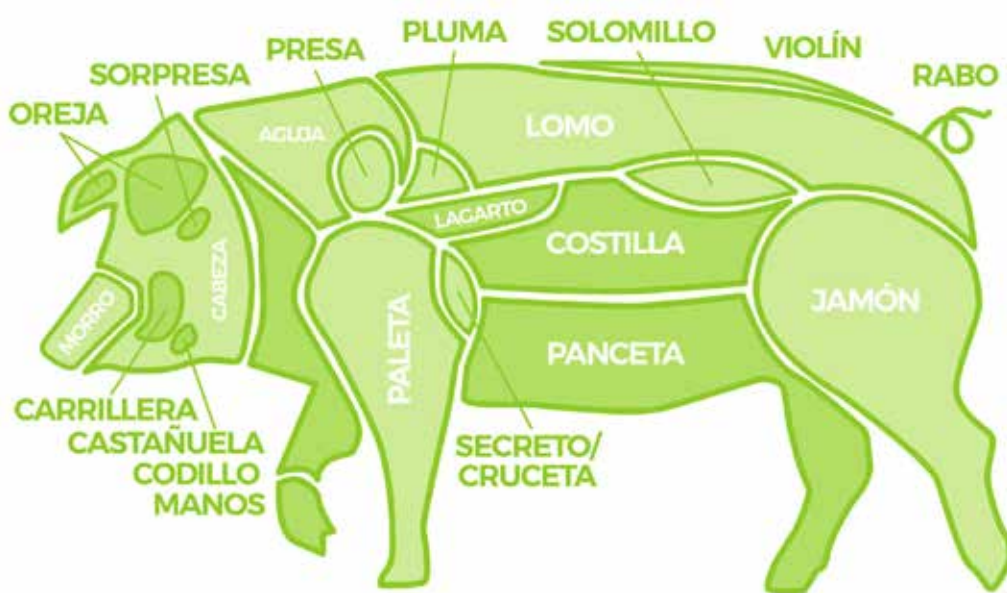
Vaca: los cortes con un contenido menor en grasas son lomo, paleta, cuadril, nalga, cuadrada, palomita, vacío.



Cordero: es una de las carnes con mayor sabor. Retirando la grasa visible, se obtiene una porción más tierna y magra que la de vaca.

Pollo: es importante retirar la piel antes de cocinarlo porque tiene un alto contenido en grasa saturada y colesterol, así como las alitas y los menudos, que habría que limitar su incorporación en la alimentación habitual.

Cerdo: tiene más grasas insaturadas que la vaca. Los cortes con menor contenido en grasas son cuadrada, nalga, carré, solomillo y bola de lomo.



Visceras: tienen elevado contenido de grasas saturadas y colesterol. Algunas son: hígado, corazón y riñón. La única excepción es el mondongo que tiene un bajo contenido de grasas y de colesterol, este puede ser incluido en diferentes preparaciones como cazuelas, guisos y rellenos (por ejemplo, de empanadas).

Huevo: tiene proteínas de alto valor biológico que se encuentran distribuidas en todo el huevo (clara y yema) a diferencia de las grasas (en especial colesterol y ácidos grasos insaturados como el ácido oleico) que se encuentran principalmente en la yema (parte amarilla). No existe diferencia nutricional entre huevos blancos y de color. El huevo es un alimento fácil de conservar, económico y está disponible en todo el país. Se recomienda incluir hasta 1 huevo por día, sobre todo si el consumo de carnes no es el adecuado.

Porción Recomendada:

Es saludable consumir 1 porción por día: *¿Cuánto es una porción de carne?*

1 porción equivale: al tamaño de la palma de la mano de cualquier tipo de carne (pollo, vaca, pescado, cerdo, otras) o 1 huevo.

Recomendaciones para la preparación y cocción:

Es preferible elegir preparaciones tales como: horno, parrilla, plancha, que no agregan grasas y evitar los fritos y rehogados en manteca o grasa.

- Para que conserven intacto su valor nutritivo, conviene cocinar en 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 rotándolos sobre un recipiente o plancha o bifebra bien calientes. De esta manera no se pegan y forman una cubierta externa que evitará la salida de sus jugos, con la consecuente pérdida de nutrientes y sabor.
- Todas las carnes deben ser consumidas bien cocidas, con un color uniforme: con esto se previenen las enfermedades transmitidas por alimentos (ETAs). Una correcta cocción de las carnes mata las bacterias peligrosas que son capaces de enfermar.
- Se recomienda hervir a fuego lento o con olla a presión las carnes más duras -que

suelen ser las más económicas- para lograr hacerlas más tiernas. Se puede agregar al agua 1 vaso de leche para obtener una carne más tierna o blanda.

- Es importante no recalentar reiteradas veces una preparación, puesto que a mayor calentamiento y temperatura, mayores serán las pérdidas de nutrientes y mayor riesgo de que se multipliquen los microorganismos que nos pueden enfermar.

- Consumir la yema de huevo bien cocida. Evitar las preparaciones que contengan huevo crudo (mayonesa casera, mousse casera, otros).

- El huevo fresco, si está en buen estado, no debe desprender mal olor.

Para saber si está fresco se lo debe sumergir en un recipiente con agua. Debe permanecer en el fondo. Si flota, hay que desecharlo.

Conservación y adquisición:

Compra:

- Las carnes, elegirlas al final de la compra para no perder la cadena de frío.

- Los pescados frescos enteros deben tener los ojos brillantes y salientes, las escamas bien adheridas a la piel y brillantes, la carne firme y consistente (que al presionarla con el dedo no quede hundida).

¿Cómo reconocer un pescado fresco?

<https://www.youtube.com/watch?v=1rC93lshvoQ>

¿Cómo debo conservar los huevos? Estos deben estar limpios y sanos.

<https://www.youtube.com/watch?v=7BNBC9Vf1AI>

Almacenamiento:

- En heladera: ubicar las carnes en el estante más bajo de la heladera ayuda a evitar la contaminación de otros alimentos con los jugos que derrama. Las carnes crudas

se pueden almacenar de 3 a 5 días. Los pescados no más de 1 día.

Los huevos deben conservarse en la heladera, desechando el envase de cartón y lavarlos inmediatamente antes de su uso.

- En freezer: las carnes de vaca, pollo, pescado y cerdo duran 6 meses. Para descongelar pasar del freezer a la heladera el día anterior o utilizar microondas, nunca descongelar a temperatura ambiente ni en el chorro de agua.

Estrategias económicas – Análisis de precios, costo/calidad.

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

- Idealmente consumir pescados frescos, si esto no es posible, elegir pescados enlatados, al natural y no en aceite. Por ejemplo: atún, caballa, merluza, sardinas, etc.

En las instituciones propias del Ministerio de Igualdad y Desarrollo Humano, como no tenemos la certeza de que el pescado sea fresco y del mantenimiento de la cadena de frío, se desaconseja su consumo.

- Rendimiento: 1 kg de pulpa magra (como la nalga) se aprovecha todo (100%), en cambio, 1 kg de asado o falda se aprovecha sólo la mitad (50%) por los huesos y partes no comestibles.

- Las carnes cocidas y frías de vaca, pollo o pescado son un buen sustituto de los fiambres y embutidos y una buena opción para las viandas escolares o laborales, por ejemplo para cocinarlas, haciendo un sandwichito cortándolas finitas y reemplazando al fiambre.



ACTIVIDAD

- De los diferentes tipos de carne: vaca, pollo, pescado y cerdo. Analizar qué cortes son más rendidores, nutritivos y cuáles más económicos.
- Unir con flecha las diferentes preparaciones propuestas con el corte y tipo de carne más conveniente a utilizar.

Formas de preparación

- Milanesas al horno.
- Parrilla
- Al horno.
- A la plancha.
- Ensalada.

Tipos y cortes de carnes

- Carre o peceto de cerdo
- Nalga, bola de lomo, cuadril.
- Bifes de pollo
- Pescado de río
- Atún en lata

Respuesta: (milanesa al horno con nalga - pescado de río a la parrilla, carne al horno con carré de cerdo o peceto, bifes de pollo con a la plancha, atún en lata con ensalada).

Algunas recetas

Yogur Casero



Ingredientes:

- 1 l de leche fluida (en sachet preferentemente, pasteurizada).
- 100 g de yogur firme (natural o de vainilla).

Preparación:

Calentar la leche (apagar la hornalla antes de hervor) y dejar enfriar hasta que esté apenas tibia. Mezclar con el yogur integrando bien para que no queden grumos. Colocar en un recipiente que pueda taparse bien (jarra de vidrio o termo) y cubrir bien con una frazada (para que se mantenga el calor por más tiempo). Dejar reposar de 8 a 10 horas en un lugar tibio y oscuro. Una vez listo el yogur, refrigerar.

Para hacer yogur griego, se lo debe filtrar con una gasa o paño fino de algodón y luego colarlo, para así obtener finalmente el yogur griego.

Como este paso durará varias horas, mínimo cuatro, refrigerar el proceso. Una vez termine de colarse todo tendrás sobre el paño o gasa el yogur griego listo y en el recipiente el suero de leche, que podrás usar para tomar tal cual u otras recetas.

Si se utiliza un yogur saborizado (ejemplo de vainilla) se obtendrá un yogur del mismo sabor.

Opciones dulces:

- Convertirlo en un postre colocándole una cucharadita de miel y trozos de frutas.
- Con mix de semillas, cereales integrales.
- Con frutas desecadas o secas (nueces, almendras).
- Hacer helados de yogur, mezclando con frutas frescas procesadas y congelarlo.
- Esencia de vainilla, cáscarita de naranja, cacao en polvo.

Opciones saladas:

- Se puede hacer un aderezo con yogur natural, ajo y perejil fresco o albahaca.
- Mezclar el yogur natural con palta pisada, semillas y cebolla finamente picada, para obtener un aderezo saludable.
- Se puede usar como ingrediente en salsas para pastas, ya que es un sustituto para la salsa blanca.

Ricota casera



Ingredientes:

- 1 litro de leche (entera o descremada).
- jugo de medio limón. Puede reemplazarse por cantidad equivalente de vinagre, me gusta más el sabor con limón pero en ambos casos es sutil.
- sal a gusto.

- Van a necesitar también una bolsa de las que se usan para colar leches vegetales o hacer germinados. Si no, con una gasa o paño de cocina fino sobre un colador, van a poder lograrlo sin mayores problemas.

Procedimiento:

Calentar la leche hasta que esté caliente pero no hierva, apenas superando los 40 grados está bien.

Agregar el limón, revolver y dejar reposar hasta que se separe el cuajo del suero: es decir, un líquido traslúcido va a dejar sedimentar en el fondo la parte blanca que es la que será ricota. Si esto no sucede con facilidad, agregar un poco más de limón o vinagre y mantener la temperatura cálida un rato extra. Se tiene que notar a simple vista que se cortó la leche, que se forman los grumos blancos. Ahí sí, si se quiere, agregar la sal.

Colar a través de la bolsa o gasa: el resultado ya será ricota, pero cuanto más tiempo la dejan colar, colgada dentro de la bolsa o en un colador con la gasa, más compacta y seca quedará. Si el proceso se extiende durante una hora o más, conviene seguirlo en la heladera. Si en cambio lo dejan así unas cuantas horas más, de 8 a 12, van a terminar obteniendo un queso fresco casero.

Video-receta: <https://cuk-it.com/recetas/queso-crema-casero/>

Panqueques Integrales

Ingredientes:

- 1 huevo.
- 200 cc de leche.
- 6 cucharadas de harina integral.
- Sal a gusto.

Preparación:

Mezclar todos los ingredientes evitando que se formen grumos. Luego tomar una porción de la mezcla con un cucharón y colocarla sobre una sartén anti-adherente, pasado un minuto darlo vuelta y terminar de cocinar en ambos lados.



Panqueques



Ingredientes:

- 1 huevo.
- 150g de harina leudante (o integral o de avena).
- una taza de leche descremada.
- una pizca de polvo de hornear.
- 1 cda de stevia o 2 cdas de azúcar.
- una cucharadita de esencia de vainilla.
- un chorrito de aceite.

Preparación:

Tamizar la harina leudante o de avena instantánea o en copos, previamente procesada, 1 cda de polvo de hornear, un poco de stevia o 2 cdas de azúcar, 1 chorro de aceite.

Por otra parte batir el huevo, agregar la leche descremada y la esencia de vainilla. Ir agregando de a poco los ingredientes secos pasados por un tamiz, seguir batiendo hasta que quede una pasta homogénea, los grumos los resolvemos batiendo. Guardamos en la heladera media hora, luego lo cocinamos en sartén o panquequera, ponemos un poquito de mezcla, dejamos que se cocine, damos vuelta y cocinamos del otro lado.

Decoramos con topping de bananas, avellanas, nueces, frutillas, pasas de uva, un poco de coco rallado, una cucharada de pasta de maní, yogur, ricota y frutas, granola. Buena alternativa para un desayuno saludable.

Salteado de carne de cerdo con verduras



Ingredientes:

Para 2 personas

- 3 filetes de cerdo magro
- 1/2 pimiento rojo
- 1/2 pimiento verde
- 1/2 cebolla
- 2 dientes ajo
- 1 zanahoria.
- Sal
- Pimienta

Preparación:

Cortar el cerdo en tiras, salpimentar y reservar. Luego limpiar bien la verdura y cortarla en juliana. Añadir un chorrito de aceite en una sartén wok. Cuando esté bien caliente, incorporar todas las verduras.

Remover de vez en cuando para que no se quemen las verduras. Cuando se vea que están blandas, añadir el cerdo previamente cortado en tiras (importante: que el fuego esté fuerte para que se selle bien la carne).

Notas de cocina. Se puede acompañar este plato con un arroz integral o fideos. Se pueden añadir otras verduras y frutos secos. ■

Bibliografía

Capitulo VIII – Alimentos Lacteos. Codigo Alimentario Argentino.

https://www.argentina.gob.ar/sites/default/files/anmat-capitulo_viii_lacteosactualiz_2018-11.pdf

Capitulo VIII – Alimentos Lacteos. Codigo Alimentario Argentino.

https://www.argentina.gob.ar/sites/default/files/anmat-capitulo_viii_lacteosactualiz_2018-11.pdf

Guías alimentarias: manual de multiplicadores / Silvia Lema, Elsa N. Longo y Alicia Lopresti. - 1ª. ed. 1ª reimp. - Buenos Aires: Asociación Argentina de Dietistas y Nutricionistas Dietistas, 2003.

<http://revista.consumer.es/web/es/19990101/actualidad/analisis1/31799.php>

<http://revista.consumer.es/web/es/19990101/actualidad/analisis1/31799.php>

<https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/002412.htm>

<https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/002412.htm>

<https://www.elnuevoherald.com/vivir-mejor/salud/article28492798.html>

La mesa Argentina en las últimas dos décadas: cambios en el patrón de consumo de alimentos y nutrientes 1996-2013 / María Elisa Zapata ; Alicia Roviroso ; Esteban Carmuega. - 1a ed. - Ciudad Autónoma de Buenos Aires: Centro de Estudios sobre Nutrición Infantil - CESNI, 2016.

Leches fermentadas: tradición e innovación Autor: Virginia Sampablo Núñez Tutor: Mª Cortes Sánchez Mata Este. <http://147.96.70.122/Web/TFG/TFG/Memoria/VIRGINIA%20SAMPABLO%20NU%C3%91EZ.pdf>

Manual para la aplicación de las GAPAS. Ministerio de Salud. Presidencia de la Nación.

Ministerio de Salud de la Nación/ Guías Alimentarias para la Población Argentina, Buenos Aires 2016.