

Ante el aumento de la carne, cómo reemplazarla sin perder nutrientes: los consejos de un nutricionista

19 septiembre, 2023



Al hacer cambios en la alimentación, es importante saber qué alternativas de origen vegetal podemos consumir para suplantar nutrientes esenciales.

En agosto el precio de la carne se disparó hasta un 70% por causas que incluyen la sequía y el tipo de cambio. De esta manera, el consumo ha tenido una notable baja según reconocen los propios comerciantes y muchas personas, empiezan a reducir este alimento en su dieta. Ya sea por ahorrar dinero o por introducirse en un nuevo estilo de vida, antes de hacer modificaciones en la alimentación tradicional es necesario

tener en cuenta algunas cuestiones para mantenernos saludables.

Por eso, ***El Cuco Digital*** se comunicó con Cristian Quiroga (matrícula 1447), nutricionista del Valle de Uco, para preguntarle qué alimentos podemos consumir para reemplazar el consumo de carne, sin perder nutrientes.

El especialista enfatiza en la importancia de “**combinar cereales, legumbres y frutos secos a lo largo del día, complementados con frutas y verduras**”. Además de huevo, que “tiene más proteínas que cualquier tipo de carne”.

Cuando se trata de cereales, destaca que “podemos consumir todo tipo de cereales”, pero aconseja “**priorizar los cereales integrales (arroz integral, fideos integrales, pan de salvado, galletas de salvado, etc.)**, ya que conservan su valor nutricional sin tantos refinamientos”.

“Entre las **legumbres, son recomendables las altas en proteínas (lentejas, soja, porotos, garbanzos, etc.)**”, explicó Cristian.

Por último, en cuanto a los **frutos secos** indicó que “es esencial su consumo ya que son ricos en **omega 3**, un ácido graso esencial”.

Respecto de las verduras también recomienda “optar por **verduras de hojas verdes oscuras** tales como acelga, espinaca, achicoria, etc”. Los vegetales verdes son ricos en **calcio, magnesio, potasio, vitamina K, vitamina C y fibra**. y son el grupo más rico en **hierro**.

En resumen, el punto clave es la combinación de estos tres tipos de alimentos en un solo día, para obtener una dieta equilibrada.