

Salud digestiva: ¡haz tu carne asada más saludable!



La carne roja definitivamente aporta nutrientes al organismo, por ejemplo, proteínas, hierro, vitamina B12, fósforo y zinc. Sin embargo, debido a que algunos cortes son altos en grasas, si se consume en exceso puede generar problemas de salud como infartos, accidentes cerebro vasculares e incluso en algunas personas podría elevar el riesgo de padecer cáncer de colon. Pero no te asustes, no se trata de evitarla, sino de hacer más saludable su consumo. A continuación la Dra. Marcela Toscano, Especialista en Nutrición Clínica y Obesidad del Hospital Zambrano Hellion, nos dan algunas recomendaciones:

- Procura escoger cortes magros, esto es, bajos en grasa. Pregunta al carnicero en el momento de comprar la carne cuál tiene menor contenido de grasa. Busca sazónarla con condimentos que enriquezcan su sabor. El pollo y el pescado, considerados carnes blancas, son opciones saludables y bajas en grasa que también puedes poner en el asador.
- Otra opción son las brochetas o alambres, ya que puedes combinar verduras con carne y así lograr un consumo más balanceado de diversos grupos de alimentos.
- Hay una gran cantidad de vegetales, además de las tradicionales papas y cebollas, que saben deliciosos a la parrilla: hongos portobello rellenos de otros vegetales, pimientos, espárragos, tomate, zanahorias, berenjenas... **¡ponte creativo!** Puedes tener algún aderezo ligero, por ejemplo, una vinagreta, para enriquecer su sabor y conservarlos sanos.
- El guacamole es delicioso y nutritivo. Los aguacates son ricos en nutrientes, sólo procura consumirlo con moderación debido a que son altos en calorías.
- Evita o disminuye el consumo de bebidas alcohólicas. Recuerda que además de que pueden aportar muchas calorías, su consumo elevado y frecuente puede afectar tu hígado y salud en general, provocando daños que podrían ser irreversibles.
- Otro hábito que se asocia con disfrutar una carne asada es el tabaquismo. Te recomendamos dejarlo definitivamente.
- **El humo del carbón puede afectar a personas con problemas de asma y vías respiratorias, principalmente a los niños.** Manténlos alejados del área donde se propague el humo.



width="1080" loading="lazy">

Ten presente que, aún y cuando elijas cortes magros, **tu consumo de carne roja debe ser moderado (aproximadamente dos veces a la semana, cuidando el tamaño de la porción)**. Descuidar los hábitos alimenticios puede afectar tu salud, provocando enfermedades vasculares y trastornos digestivos. La carne asada es una tradición que estrecha lazos familiares y de amistad, hazla saludable para bienestar de todos.