



Aprendiendo a escoger tu proteína animal preferida

¿Alguna vez has dudado en qué corte de carne elegir y cuál será la mejor opción?

Ahora, ya no tendrás que pensarlo dos veces, pues Libera Tu Salud te trae los puntos clave en los que te tienes que fijar al momento de elegir alguna proteína animal, para que así te puedas llevar a casa un producto de calidad y lleno de sabor.



1 Carne de Res:

Hay distintos tipos de cortes y cada uno varía en su suavidad y textura. Los más suaves son: **rib eye, T-bone, filete y cortes de lomo** y los menos suaves son: **diezmillo, chambarete, pecho y la falda.**

Al momento de elegirlos, fijate en los siguientes puntos:



Busca un corte que tenga un rojo uniforme por todo el trozo, es decir, que la grasa (parte blanca) sea mínima, así la carne es más magra.

Un buen corte de carne debe de ser firme, así que al momento de tocarlo debe de ceder al tacto y no deshacerse.

Busca sellos en los empaques: cuando un corte tiene los sellos “Prime”, “Select” y “Choice”, automáticamente tienen más suavidad, jugosidad y sabor.



2 Carne de cerdo:

La carne de cerdo es una de las proteínas más usadas, esto por su relación calidad-precio y también por su valor biológico y aporte proteico.

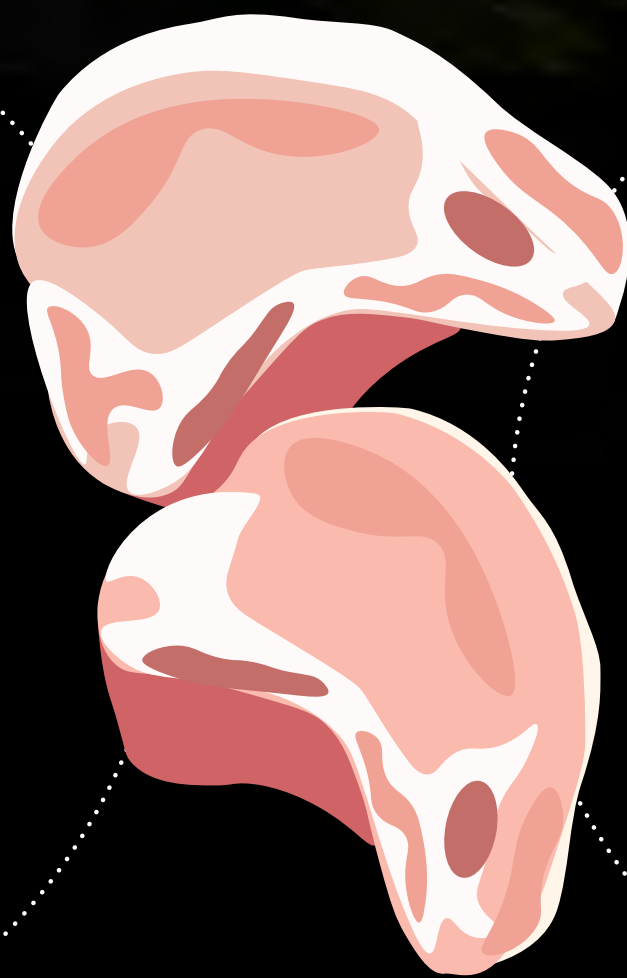
Al momento de elegir toma en cuenta el corte que estás eligiendo ya que hay unos más saludables que otros. Opta por:

El solomillo, el lomo o la pierna de cerdo, estos tienen un menor porcentaje de grasa en su composición y a la vez son jugosos.



Al momento de elegir fijate en lo siguiente:

El color de la carne que sea rosado o pálido, pero no debe de tener tonalidades amarillentas.



Elige carne que esté firme, suave y jugosa, y deja a un lado aquella que gotee.

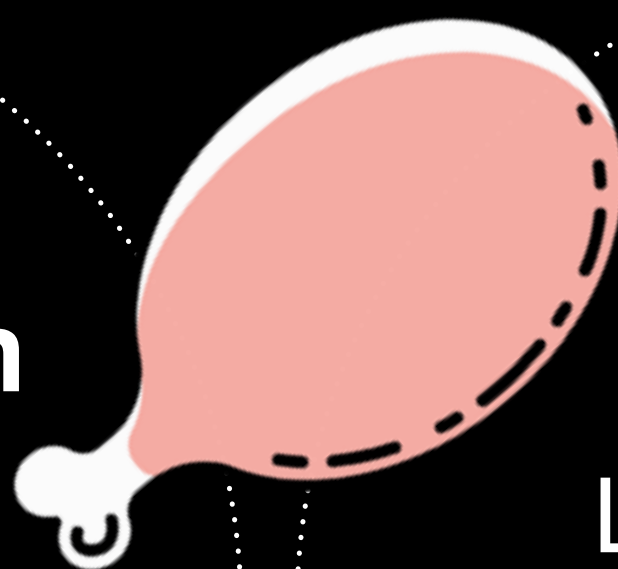
3 Aves:

En cuanto a las aves, los pollos, pavos y patos tienen dos tipos de carne: blanca y oscura.

Las diferencias entre éstas hacen que varíen en su composición nutricional, la oscura normalmente son las patas, piernas y muslos, mientras que la blanca son los músculos, que tienden a tener una textura más suave.

Para elegir una pieza de pollo, Libera Tu Salud te recomienda tomar en cuenta lo siguiente:

Color:
La mayoría de las aves tienen una tonalidad amarillo pálido o incluso blanca. Opta por aquellas que cumplan con estos tonos.



Firmeza y textura:
La piel tiene que notarse lisa, libre de plumas y flexible, sin humedad.



Las aves pueden ser vehículo para diversas enfermedades, por lo que mucha gente suele lavarlas. Pero, esto no es recomendable, pues al momento de cocer tu pollo, cualquier bacteria se elimina por completo.

4 Pescados y mariscos:

La comida de mar es una opción llena de nutrientes como omegas 3 y proteínas, sin embargo hay que prestar atención a su calidad y frescura para obtener todos los beneficios nutricionales y de sabor.

Libera tu Salud te recomienda prestar atención en:

Olor:

Deben tener un olor a mar y sal, dando un aroma fresco.

El olor no debe de ser muy intenso, pues si es así, es un signo de que no es tan fresco.

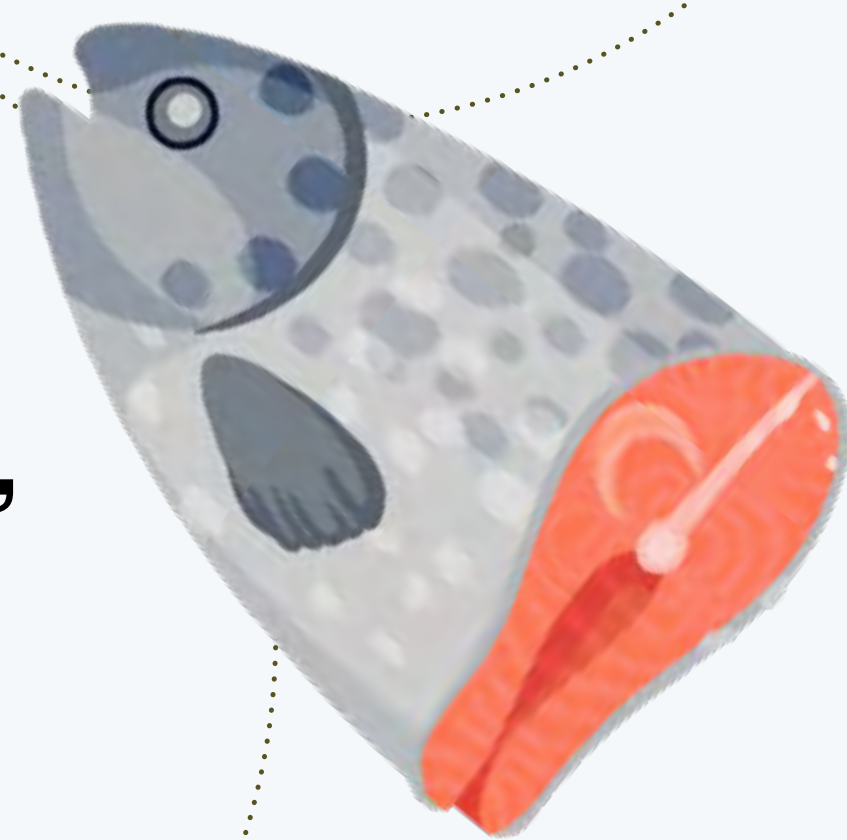
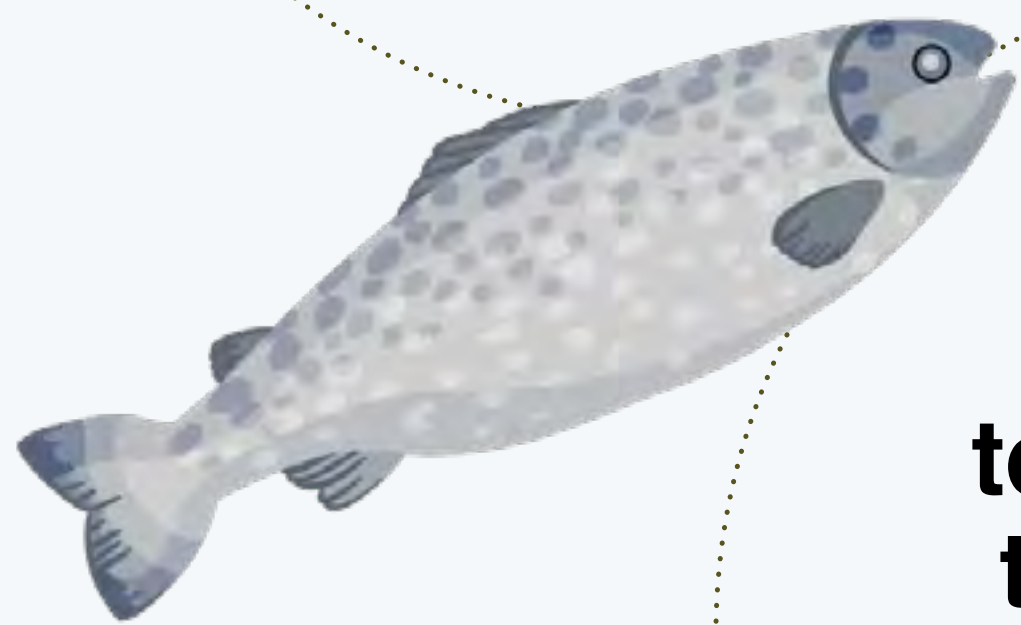
Vista:

Observa los ojos del pescado, pues estos deben estar hinchados y transparentes.

Checa el área de las agallas, éstas deben de tener un color rojo o rosa intenso.

Textura:

Al momento de tocar el pescado, tus dedos no se deben quedar marcados, debe regresar a su posición original.



Para poder elegir una proteína animal de calidad y segura cuando vamos al supermercado, Libera Tu Salud te recomienda seguir los puntos mencionados anteriormente, pues estos, combinados con una buena técnica de cocción, te darán la mayor carga de nutrientes que puedas obtener de ellos.

Si quieres conocer los diferentes tipos de cocción y cómo aplicarlos, te invitamos a visitar nuestro artículo dentro de la herramienta <<Conoce más>> bajo el título “Conoce los métodos de cocción”.



Bibliografía:

Cómo elegir la carne correcta. (n.d.). Consejo Mexicano de la Carne. recuperado septiembre 21, 2023, de <https://comecarne.org/como-elegir-la-carne-correcta/>
Orozco, M. (n.d.). Cocina mucho, desperdicia poco, y ahorra más. Larousse