

Chuletas de Cerdo a la Parrilla con Chipotle y Limón

- 4 Chuletas con hueso o deshuesadas, de 1 y ¼ pulgadas de grosor aproximadamente
- 1 Chile chipotle enlatado, en adobo y picado o 1 chile chipotle seco rehidratado y picado
- 2 Cucharaditas de orégano
- 2 Dientes de ajo, machacados
- ¼ Taza de aceite vegetal
- ⅔ Taza de jugo de limón
- 1 Cucharada de cilantro, picado
- ½ Cucharadita de sal



Coloca las chuletas en una bolsa de plástico grande con cierre. Combina el resto de los ingredientes en un recipiente pequeño. Una vez mezclados, viértelos sobre las chuletas. Cierra la bolsa de plástico y refrigérela de 4 a 24 horas. Saca las chuletas de la bolsa y dezhaste del adobo. Asa las chuletas a la parrilla a fuego medio-alto por un total de 12 a 15 minutos, volteándolas para que se doren de modo parejo. Sirve las chuletas inmediatamente.

Para rehidratar el chile, cúbrelo con agua caliente por 10 minutos y después, déjalo reposar a temperatura ambiente. Escúrrelo y sigue la receta. Si deseas reducir el picante, quítele las semillas al chile.

Siempre que agarre chiles picantes utiliza guantes de caucho.

Valores nutricionales: Calorías: 219, Proteínas: 22g, Grasa: 8g, Sodio: 168mg, Colesterol: 58mg, Grasa Saturada: 3g, Carbohidratos: 12g, Fibra: 1g.

Para obtener más información sobre los beneficios de la carne de cerdo magra e ideas sobre cómo incorporarla en un régimen alimentario saludable, visite www.porkandhealth.org.

 **El sabor de mil platillos®**



La Carne de Cerdo: Una Opción Magra con Proteína para las Personas con Diabetes

La diabetes afecta a más de 25 millones de personas de todas las edades, es decir, al 8.3 % de la población de los EE. UU.¹ Es la causa principal de la insuficiencia renal, las enfermedades cardíacas y los derrames cerebrales, y es la séptima causa principal de muerte en los Estados Unidos.

La diabetes tipo 2, que es la forma más común, está asociada con múltiples factores de riesgo, como la edad avanzada, la obesidad, la inactividad física y la raza/etnia. Mantener un peso saludable y un estilo de vida activo durante todo el ciclo de la vida es importante para prevenir el desarrollo de la diabetes tipo 2. Además, de acuerdo con las pautas alimenticias del 2010 para estadounidenses (*2010 Dietary Guidelines for Americans*), hay evidencia científica que sugiere que los regímenes alimenticios con una baja densidad de calorías que sirven para perder peso y mantener el peso también pueden ayudar a disminuir el riesgo de padecer diabetes tipo 2 en adultos.²

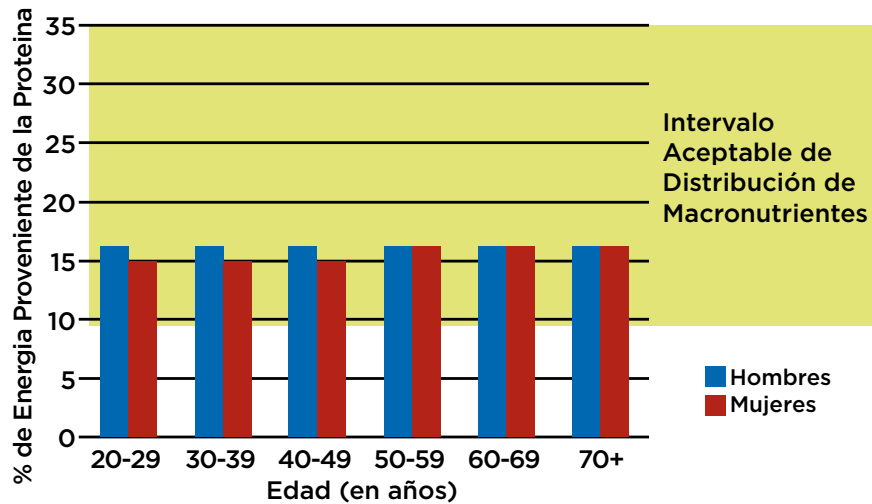
La carne de cerdo magra es una opción saludable para todos los estadounidenses, incluidas las personas con diabetes, porque ofrece una combinación de baja densidad de calorías y alta densidad de nutrientes. A las personas les gusta el sabor, la versatilidad y la familiaridad que proporciona la carne de cerdo.

Las Proteínas en el Régimen Alimenticio y la Diabetes

Aunque no se han realizado muchas investigaciones al respecto de los efectos específicos del consumo de proteínas sobre los resultados de salud relacionados con la diabetes, un grupo de investigaciones sugiere que el consumo de proteínas puede tener efectos beneficiosos para las personas con diabetes tipo 2. Entre algunos de los ejemplos, se incluyen los siguientes:

- Una mejor regulación de la glucemia, lo que incluye una respuesta a la glucosa postprandial reducida, la modificación de la respuesta a la insulina y un menor porcentaje de glycohemoglobina cuando se siguen dietas con mayor contenido de proteína y dietas con menor contenido de carbohidratos.³
- Niveles más bajos de glucosa en la sangre después de las comidas cuando se sigue una dieta con alto contenido de proteína.⁴
- Menores concentraciones de glucosa postprandial y glucosa en ayuno nocturno cuando se sigue una dieta con un mayor contenido de proteína y un menor contenido de carbohidratos.⁵
- Reducción en peso corporal y de las concentraciones de insulina y glucosa en ayuno, y una menor cantidad de colesterol de lipoproteínas de baja densidad cuando se sigue una dieta con un mayor contenido de proteína y un menor contenido de calorías.⁶

Consumo de Proteína en los EEUU



Fuente de la información: What We Eat in America, NHANES 2007-2008, personas, datos sobre el consumo alimentario del día 1, ponderados. (Revisado en agosto de 2010)

Las Proteínas en el Régimen Alimenticio y el Control del Peso

Algunos estudios publicados indican que consumir proteínas magras de alta calidad, como la carne de cerdo, puede ayudar a las personas a perder peso o mantenerlo mediante el aumento de la saciedad y la disminución de la sensación de hambre.^{7,8} Este efecto de control del peso es especialmente cierto en el desayuno. Las investigaciones demuestran que el consumo de carne de cerdo magra, como jamón o tocino canadiense, especialmente por la mañana como parte de un desayuno equilibrado contribuye a una sensación de saciedad durante el resto del día.⁹ Otro estudio relacionado muestra que los hombres que siguen una dieta para bajar de peso y que incorporan carne de cerdo magra u otros alimentos proteínicos magros similares en tres comidas diarias tienen menos deseos a altas horas de la noche de comer y menos pensamientos que distraen sobre las comidas y la alimentación.¹⁰ El resultado es que la carne de cerdo magra puede ayudar a las personas a sentirse llenas y satisfechas, lo que se traduce en un control del peso corporal saludable.

Carne de Cerdo magra Rica en Nutrientes

La carne de cerdo magra es una fuente con bajo contenido de calorías de proteínas de alta calidad y tiene gran cantidad de nutrientes importantes. Concretamente, una porción de tres onzas de filete de cerdo magro asado tiene las siguientes características:

- Es una **excelente fuente** de proteínas, tiamina, niacina y vitamina B6.
- Es una **buena fuente** de riboflavina, zinc y potasio.
- Y también es una fuente de vitamina B12 y hierro hemo.

FUENTES

1 EEUU, National Institutes of Health (NIH). National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases. *National Diabetes Information Clearinghouse (NDIC)*. <http://diabetes.niddk.nih.gov/dm/pubs/statistics/index.aspx#fast>.

2 U.S. Department of Agriculture and U.S. Department of Health and Human Services. *Dietary Guidelines for Americans, 2010*. 7.ª Edición, Washington, DC: Imprenta del Gobierno de los Estados Unidos,

Diciembre de 2010.

3 Layman DK, et al. Protein in optimal health: heart disease and type 2 diabetes. *Am J Clin Nutr* 2008; 87 (supl.): 1571S-1575S.

Carne de Cerdo Magra: Parte de una Comida Saludable

Las pautas alimenticias del 2010 recomiendan que los estadounidenses se concentren en consumir alimentos y bebidas con alta densidad de nutrientes, como las carnes magras y las aves de corral. La carne de cerdo es un excelente alimento para agregar a una comida saludable, desde el desayuno hasta la cena. Los cortes de cerdo que provienen del lomo, incluidas las chuletas y los trozos de carne asada, y la carne de cerdo molida 96 % magra son los cortes de cerdo más magros que hay disponibles. De hecho, seis cortes de cerdo cumplen con las pautas del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (United States Department of Agriculture, USDA) de lo que se considera “magro”, con menos de 10 gramos de grasa total, 4.5 gramos de grasa saturada y 95 miligramos de colesterol por cada porción de tres onzas.

Ejemplo de Régimen Alimenticio (dieta de 2000 kcal):

Desayuno:

- ¾ taza de cereal integral
- 1 taza de leche con bajo contenido de grasa
- ½ taza de fruta
- 1 huevo revuelto
- 2 oz de tocino canadiense magro

Almuerzo:

- 3 oz de jamón magro, con bajo contenido de sodio
- 2 rodajas de pan de trigo integral
- ½ taza de ensalada de tres legumbres
- 1 fruta fresca mediana
- 1 cda. de mayonesa baja en calorías o Miracle Whip
- 1 taza de verduras crudas

Cena:

- Chuleta al Estilo Nueva York de 3 oz
- 1 taza de ensalada de espinaca/verduras de hojas verdes
- 1 cda. de aderezo de vinagre y aceite
- 1 taza de pasta o arroz integral
- ½ taza de frutas frescas

Una porción de filete de cerdo magro asado de tres onzas proporciona los siguientes nutrientes:

Nutriente	% de valor diario*
Tiamina	54% DV
Niacina	32% DV
Vitamina B6	31% DV
Riboflavina	19% DV
Zinc	14% DV
Potasio	10% DV
Vitamina B12	8% DV
Hierro	5% DV

*Los valores diarios se basan en un consumo de 2,000 kcal por día para adultos y niños de cuatro años o más.

Fuente: U.S. Department of Agriculture Agricultural Research Service. 2010. *USDA National Nutrient Database for Standard Reference*, publicación 23.



FUENTES, CONTINUACIÓN

4 Gannon et al. An increase in dietary protein improves the blood glucose response in persons with type 2 diabetes. *Am J Clin Nutr* 2003; 78:734-741.

5 Gannon MC, Nuttall FQ. Effect of a high-protein, low-carbohydrate diet on blood glucose control in people with type 2 diabetes. *Diabetes* 2004; 53:2375-2382.

6 Parker B, et al. Effect of a high-protein, high-monounsaturated fat weight loss diet on glycemic control and lipid levels in type 2 diabetes.

Diabetes Care 2002; 25:425-430.

7 Paddon-Jones D, Westman E, Mattes RD, Wolfe RR, Astrup A, Westerterp-Plantinga M. Protein, weight management, and satiety. *Am J Clin Nutr* 2008; 87 (supl.): 1558S-61S.

8 Leidy H, et al. The influence of higher protein intake and greater eating frequency on appetite control in overweight and obese men. *Obesity*. Publicación adelantada en Internet. 25 de Marzo de 2010.

9 Leidy H, Bossingham M, Mattes R, Campbell W. Increased dietary protein consumed at breakfast leads to an initial and sustained feeling of fullness during energy restriction compared to other meal times. *Brit J Nutr*. 2008; breve comunicado publicado en Internet.

10 Leidy HJ, et al. The effects of consuming frequent, higher protein meals on appetite and satiety during weight loss in overweight/obese men. *Obesity* 2011;19:818-824.