



A FUEGO LENTO

Centro Médico
FUNDACIÓN
DAAT 



UN APLAUSO PARA EL ASADOR

Es un placer reunirnos, acomodarnos a la hermosa tarea de vernos, saludarnos, ponernos al día y el famoso fin de semana con asado de por medio nos envuelve en aromas que sumergen a la idea de satisfacer nuestros apetitos.

Juntarnos a comer un asado es algo mucho más que eso. Se traduce en la fantástica idea de envolvernos en los afectos, es compartir el sentimiento del encuentro familiar alrededor de la mesa.

A veces cambiamos el modo y lo hacemos con amigos, recordando viejas anécdotas o en la puesta al día de nuestras historias.

Con familiares y amigos el asado siempre está. Nos envuelve en sus aromas de comidas variadas con un fuego lento que da tiempo para sentarnos y fortalecer el diálogo y momentos dichosos.

Tenemos todo.....la familia, amigos, afectos, tiempo y “El asado”.

En el país donde el hombre come por año **60kg de carne por persona**(información obtenida por Cepea, centro de estudios sobre Políticas y Economía de la alimentación), el asado se irrumpe como uno de los principales actores. Nos es para menos, tenemos nuestro sello carnívoro y es nuestro factor detonante.

Nuestros hábitos alimentarios actuales parecen ser que no condicen con los saludables a la hora de la mesa. Comemos el doble de carne que lo ideal y la mitad de verduras que se indican.

Es por esto que El centro Médico Fundación DAAT , como es habitual, quiso investigar sobre el famoso **asado argentino** que da excusa para reuniones en familia y amigos pero no remienda en las complicaciones sobre el colesterol y aumento de grasa corporal que conlleva a la obesidad y futura diabetes del adulto.

Dra. Viviana Baranchuk
Dra. de la Fundación DAAT



A FUEGO LENTO.....

Tenemos conocimientos que a través del Centro de Estudios sobre Políticas y Economía de la Alimentación (CEPEA), los argentinos comen más del doble de carne, por día consumen el equivalente a dos hamburguesas o 350 gs, lo normal es 170 gs por persona.

A través de una encuesta que realizó el centro médico Fundación DAAT, los argentinos consumen en promedio 2 asados por mes, habitualmente los fines de semana en ocasión de reuniones o encuentros con amigos.

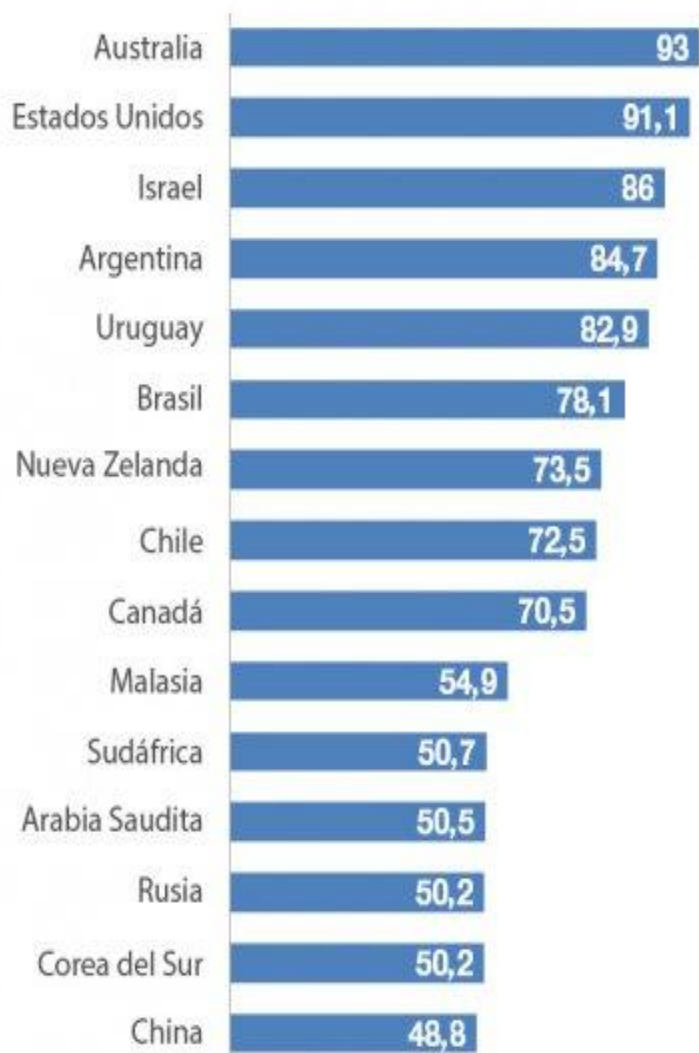
El asado y las grasas

El consumo por persona de kg de carne en Argentina es de 60 kg por año. Según el estudio del Centro de Estudios sobre Políticas y Economía de la Alimentación (CEPEA) el argentino come el equivalente a dos hamburguesas por día y es un 105% mayor al recomendado (350 gramos).

Otros estudios como el de OCDE, Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económico, ubican a la Argentina entre los mayores consumidores de carne del mundo con 87,7 kg per cápita por año detrás de Australia, Estados Unidos e Israel. Este dato se desprende del último reporte anual (2014) de agricultura y ganadería.

MAYORES CONSUMIDORES DE CARNE EN EL MUNDO

Kilogramos per cápita al año, 2013



Fuente: OCDE

infobae

El centro Médico Fundación DAAT investigo qué inferencias tiene en este consumo el ASADO.

Se elaboró según una encuesta del consumo habitual de asado por persona,

- Se midieron las calorías , las grasas, las proteínas, los hidratos de carbono.
- Se midieron el kg de consumo en cada asado por persona.
- Se midieron el porcentaje de grasas en el consumo del asado y a cuántas cucharadas soperas de manteca equivalen.

Menú tipo:

El menú es el siguiente:

- Entrada:

Provoleta (30 gr.), 1 chorizo(85 gr),

½ morcilla (40 gr)

Total: 490 kcal

- Plato principal:

- Tira de asado (100 gr), entraña (100 gr), carne de lomo (100 gr), 2 mignones (50gs).

Total: 580 Kcal

- Guarnición:

Ensalada completa de huevo 1, tomate 1/2, lechuga 30gs , zanahoria 50gs, aceite de oliva. 20gs 150gs

Total:200 Kcal

- Papas fritas (100 gr)

Total: 160 kcal

Postre:

- Ensalada de fruta, manzana postre:1/2, banana1/2, kiwi 20gs, durazno20gs.

Total:200Kcal

Bebidas:

Gaseosas 1(400 cc) **184 kcal**

Vino tinto 2 copas (300 cc) **351 kcal**

Conclusiones:

- Una persona come por asado en promedio: 1685 KCAL.
- Se consumen por asado: 765 gs por persona.
- Un 55% del consumo corresponde a grasas saturadas.
- Un 22% corresponde a proteínas.
- Un 17% a Hidratos de carbono.
- El aporte de sodio es de 2000mg,(el consumo máximo por día recomendado es de 2000mg de sodio). O sea se consume un día de sodio.
- Se consume aproximadamente uno a dos asados por mes por persona.
- Existe un alto consumo en grasas, 55%, muy bajo en hidratos de carbono y alto en proteínas.

Las calorías aportadas del asado provenientes de grasas (1023 kcal) equivalen a 14 cucharadas soperas de manteca (10 gramos cada cuchara sobera). 140 gramos de manteca tienen 1033 kilocalorías.



El asado contiene 55% de grasas saturadas equivalente a 14 cucharadas sopera de manteca!!.

=

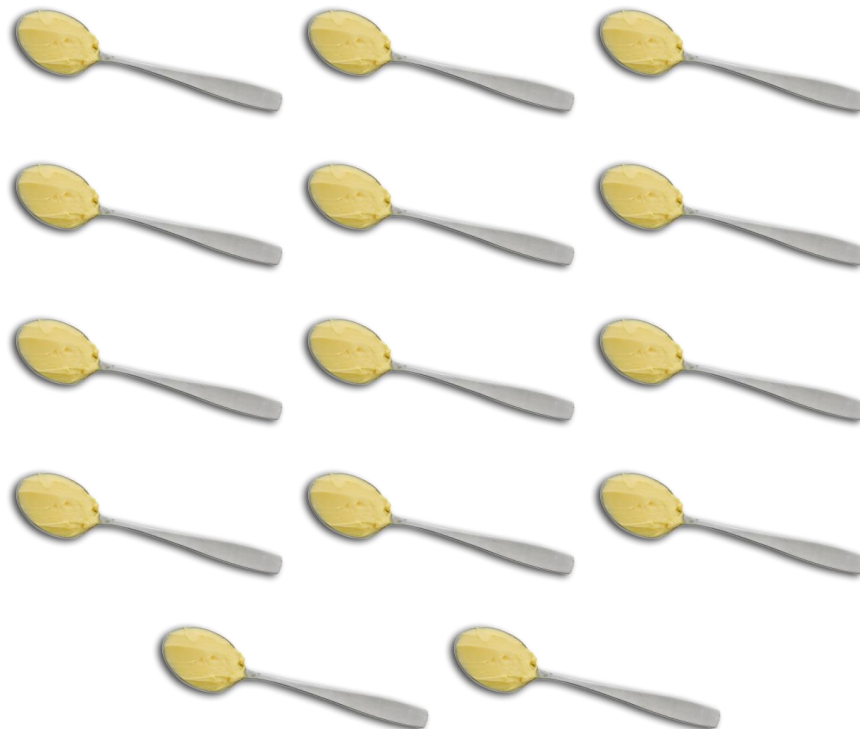


TABLA DE MACRONUTRIENTES EN UN ASADO

		%	KCAL	GRAMOS
total 1850	HC	17	312,98	78,24
	PR	22	398,5	99
	GR	55	1023,79	113,75
	ALCOHOL	6	117	16



OPCION SALUDABLE PARA UN ASADO

Entrada.

- Hígado, 30gs
- Riñón, 30gs

Plato principal:

- 100gs de solomillo de ternera
- 50gs de asado tira
- 100gs de pechuga de pollo

Ensaladas mixta: verduras varias

Ensalada de fruta: Manzana, kiwi, durazno.

Gaseosas light

ALIMENTO	CANTIDAD	CH	PR	GR
<u>ENTRADA:</u>				
Hígado	30	1,167	6,1	1,089
Riñón	30	0,087	5,22	0,927
<u>P PRINCIPAL:</u>				
solomillo de ternera	100	0	20,09	2,5
lomo de cerdo	50	0	10,27	2,7
pechuga de pollo	100	0	30,76	3,54
<u>ENSALADA:</u>				
TOMATE	50	4,82	1,08	0,25
LECHUGA	30	1,63	0,5	0,08
ZANAHORIA	1/2 taza	6,13	0,595	0,155

CEBOLLA	20	2,022	0,184	0,016
ACEITE DE OLIVA	10	0	0	10
POSTRE:				
MANZANA	50	9,53	0,18	0,115
KIWI	20	2,228	0,174	0,08
DURAZNO	20	1,87	0,178	0,048
GAESEOSA LIGTH O AGUA				
		29,484	75,331	21,5
KCAL		117,936	301,324	193,5
TOTAL				600 KCAL

FORMULA SINTETICA

	%	KCAL	GRAMOS
HC	19,65	117,936	29,484
PR	50,22	301,324	75,331
GR	32,25	193,5	21,5

ESTA OPCION DE MENU APORTA 600 KCAL DE LAS CUALES EL 32% PROVIENEN DE LAS GRASAS, 50% DE LAS PROTEINAS Y CASI UN 20% DE LOS CARBOHIDRATOS.

La diferencia entre un asado saludable y otro no saludable es de

1685 kcal – 600kcal= 1085 kcalorías.



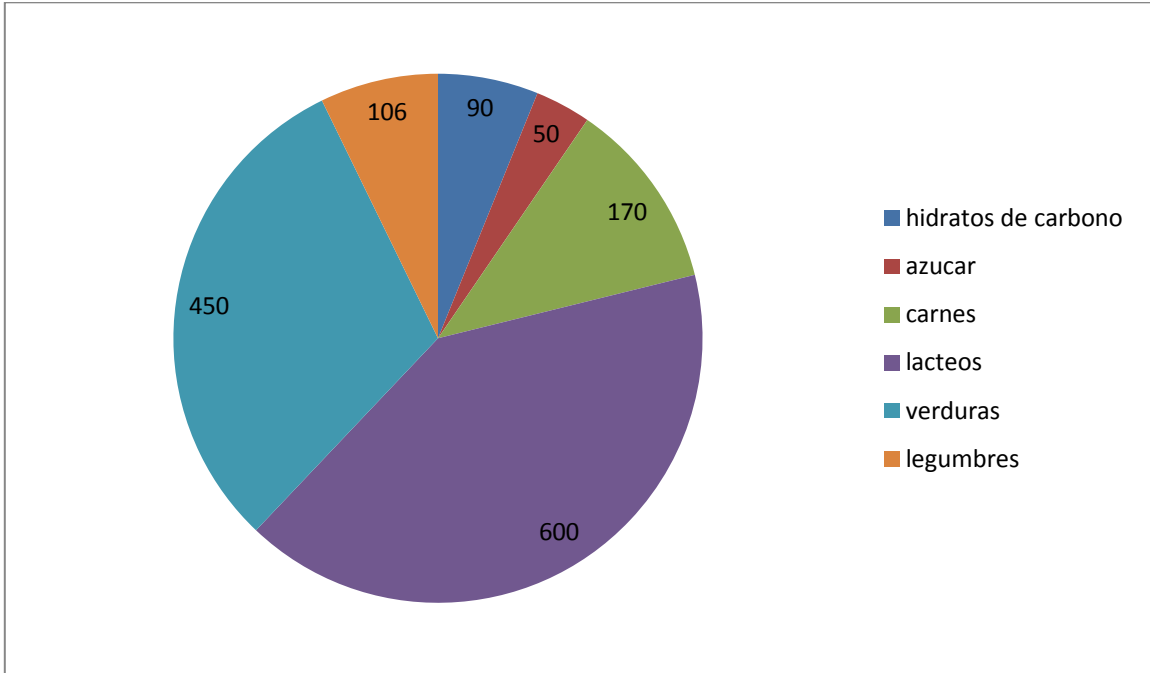
CONCLUSIONES

- Comer asado es equivalente en grasa a 14 cucharadas soperas de manteca.
- Contiene casi las mismas calorías que se necesitan para un día (1700 kcal), una persona adulta normal necesita 1800 a 2000 kcal.
- Contiene el mismo contenido en sodio que se necesita para un día, lo que se consume extra en comidas puede generar hipertensión arterial.

Todo esto lleva indefectiblemente a patología cardiovascular con aumento del colesterol, triglicéridos, ácido úrico, diabetes y obesidad entre otras cosas.

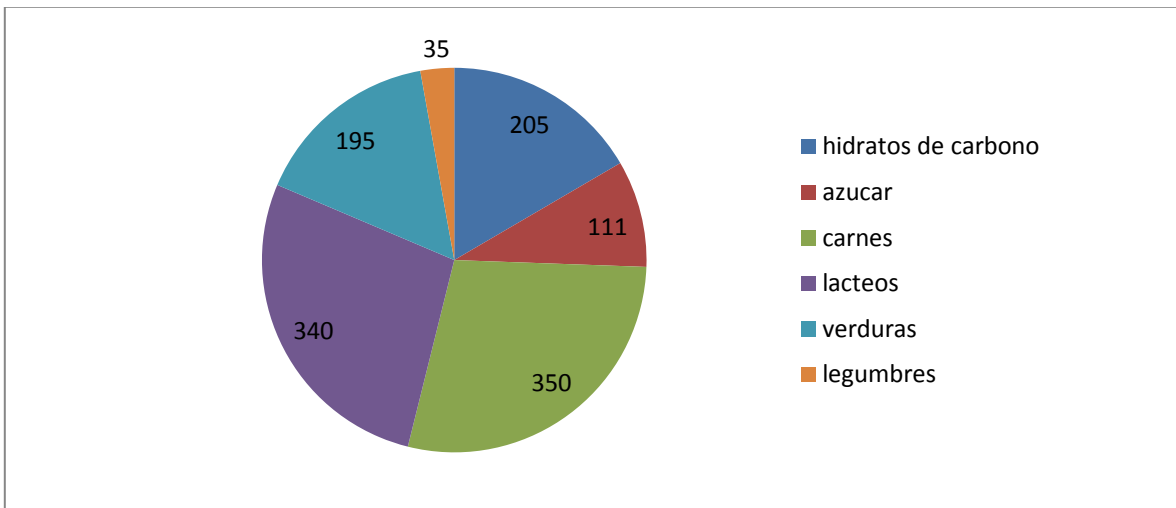
Es nuestro deseo de la Fundación DAAT que a la hora de comer un asado lo hagamos con consciencia y moderado, sepamos elegir bien qué consumir y cuánto, como también cómo prevenir afecciones cardíacas y vasculares a la hora de sentarnos a la mesa y degustar un buen plato de comida.

Dieta saludable promedio diario en gramos



Fuente Cepea

Dieta no saludable promedio diario en gramos



Fuente:Cepea



ANEXO ESTADÍSTICO

ALIMENTO	CANTIDAD	HC	PR	GR	kcal	NA
PROVOLETA	30	1,3	8,2	7,2		299
CHORIZO	85	2,42	11,66	24,8		
MORZILLA	40	1,8	6	8,8		654,5
		5,52	25,86	40,8		272
		22,08	103,44	367,2	492,72	
tira de asado	100	0	19,33	19,06		66
lomo de res	100	0	20,78	8,85		66
ENTRAÑA	100	0	22,56	8,8		66
			62,67	36,71		
			250,68	330,3	580,98	
HUEVO	1 unidad	0,38	6,29	4,97		
TOMATE	50	4,82	1,08	0,25		
LECHUGA	30	1,63	0,5	0,08		
ZANAHORIA	1/2 taza	6,13	0,595	0,155		
aceite	20	0	0	20		
		12,96	8,465	25,455		
		51,84	33,86	229	315	
PAPAS FRITAS	100	13,93	1,84	10,49		594
		55,72	7,36	94,41	157,49	
MANZANA	50	9,53	0,18	0,115		
BANANA	20	5,39	0,258	0,078		
KIWI	20	2,228	0,174	0,08		
DURAZNO	20	1,87	0,178	0,048		
		19,018	0,79	0,321		
		76	3,16	2,889	82	
GASEOSA	200	23	0	0		
		92			92	
vino tinto	150	3,84	0,1	0		
		15,36			125	
		312,98	398,5	1023,79		2017,5
					1850	