

Pollo. De la prescripción dietoterápica al plato*

*Por la Licenciada en Nutrición Agustina Marsó (M.N. 3894)

Introducción

El pollo es un alimento que por sus características nutricionales permite su consumo tanto en personas sanas de todas las edades como en personas con necesidades nutricionales específicas. En el caso de determinadas patologías es necesario realizar adecuaciones dietoterápicas para indicar la carne de pollo de la forma más conveniente a cada paciente (consistencia, volumen, densidad calórica, temperatura, aspecto sensorial y tejido conectivo). En la Tabla de la página 2 se detallan adaptaciones dietoterápicas de la carne de pollo para obesidad, diabetes, dislipidemias, hipertensión arterial, diarrea y anemia ferropénica.

El pollo y la dietoterapia: caracteres físico-químicos

FISICOS. Consistencia y Digestibilidad. La consistencia hace referencia exclusivamente a la consistencia externa del alimento o preparación. Se refiere a la textura y al poder de masticación en la alimentación oral³. La consistencia del pollo se adecúa de acuerdo al objetivo del plan alimentario. Podemos generar cambios en la consistencia del pollo mediante técnicas de cocción (calor húmedo o calor seco) y la utilización de porciones enteras (presas de pollo) o su subdivisión mediante procedimientos mecánicos¹ al cortarlo o procesarlo por ejemplo. La digestibilidad hace referencia al comportamiento de los alimentos o preparaciones a nivel gástrico³. Para dar mayor sensación de saciedad a la preparación (ej. OB), se maneja una consistencia aumentada que exija masticación y de difícil disgregación gástrica. En cambio, se utiliza una consistencia disminuida para obtener una preparación que facilite el proceso digestivo (ej. DA). **Volumen.** Para generar saciedad, se busca un volumen aumentado el cual produce mayor secreción, mayor tiempo de permanencia gástrica y por lo tanto, mayor sensación de saciedad³, por el contrario se requiere un volumen disminuido para aquellas situaciones que existe falta de apetito o se necesite facilitar la digestión gástrica. Este volumen se adapta a cada caso particular teniendo en cuenta las cantidades indicadas y las combinaciones con otros alimentos. **Densidad calórica.** Se necesita lograr una densidad calórica baja (0.7-0.8)³ para otorgar saciedad a través de las preparaciones (ej: el tratamiento para OB). La carne de pollo se adecúa muy bien en estos planes debido a su contenido de calorías (165 Kcal % en pollo cocido)² el cual se puede acompañar con vegetales de tipo A o B^a para obtener preparaciones bajas en densidad calórica. Por el otro lado, se necesita una densidad calórica alta (1.3)³ para situaciones en las cuales se requiera vehicular una importante cantidad de calorías en poco volumen (ej: pacientes desnutridos, bajo apetito). Para ello, se puede acompañar al pollo en preparaciones enriquecidas con cereales o vegetales tipo C^b y sustancias grasas –de acuerdo a las posibilidades del plan alimentario-. **Temperatura.** Los alimentos calientes retardan la evacuación por aumento de la secreción gástrica, aumentando de esta forma el valor de saciedad³. Por ello, se indican preparaciones calientes para el tratamiento de OB (aunque no extremadamente calientes porque pueden erosionar mucosas esofágicas y gástricas). Por el contrario, se busca una temperatura templada en el tratamiento de patologías digestivas para facilitar el trabajo digestivo (ej. DA).

QUIMICOS. Aspecto sensorial (sabor y aroma). En base al objetivo buscado se utilizan técnicas de preparación para concentrar o disminuir las sustancias extractivas presentes en el interior de los alimentos, muchas veces responsables de su propio sabor, así como el manejo o no de los condimentos a utilizar³. La condimentación se ajusta de acuerdo a cada situación, por ej. para el caso del tratamiento de OB, no se debe abusar ni aportar una condimentación excesiva, ya que este actuará como estimulante del apetito desde la fase cefálica³. **Tejido conectivo.** El pollo es una de las carnes que presenta menos tejido conectivo⁶. Esto hace de este alimento una ventaja fundamental a la hora de progresar dietas sin tejido conectivo a aquellas con tejido conectivo a predominio de colágeno, que de acuerdo a tolerancia se brindará al principio modificado por subdivisión (ej: DA)⁵.

^a Ej.: Vegetal A: acelga, morrón rojo, verde y amarillo, berenjena, espinaca, lechuga, repollo, tomate - Vegetal B: Zanahoria, zapallo, remolacha.⁴

^b Vegetal C: papa, batata, choclo.⁴

	Objetivo dietoterápico para el pollo	Pollo sin piel	Formas de cocción*							Preparación final			Condimentos	Platos (en combinación con otros alimentos)
			Parrilla	Horno	Plancha	Salteado	Vapor	Microondas	Hervido	Temperatura	Consistencia	Volumen		
OB	Indicarlo en preparaciones bajas en calorías que generen saciedad con: -Consistencia aumentada (estimulando la formación de costra tostada ^a a través del calor seco y seleccionando cortes enteros ^b -Baja densidad calórica	En presas	√	√ _c	√					C ^d	↑	↑	Suave y agradable ^e	Pollo asado con ensalada de hojas, repollo y zanahoria.
DBT	Indicarlo en preparaciones que posean grasas cardiosaludables ^f	En presas o subdividido	√	√	√	√ _g	√	√		N	N	N	sal con moderación ^h Aromáticos, Picantes, Aliáceos, Ácidos	Pollo con vegetales al wok y frutos secos
DLP	Indicarlo en preparaciones que posean grasas cardiosaludables ^f	En presas o subdividido	√	√	√	√ _g	√	√		N	N	N	Aromáticos, Picantes, Aliáceos, Ácidos	Milanesa de pollo integral al horno ⁱ con vegetales al vapor condimentados con una salsa de aceite de oliva y palta
HTA	Indicarlo en preparaciones que acentúen el sabor sin agregado de sodio: concentrando sabores y utilizando condimentos libres de sodio. Indicarlo en preparaciones que posean grasas cardiosaludables ^f	En presas preferentemente o subdividido	√	√	√	√ _g	√	√		N	N	N	Sin sal Aromáticos, Picantes, Aliáceos, Ácidos Sápido y aromático	Pollo grille al limón con papas asadas
DA	Indicarlo en preparaciones que posean una consistencia blanda y fácil disgregación gástrica ^j	Subdividido					√	√	√ _k	T	↓	↓	Suave. Aromáticos	Soufflé dietético de pollo y calabaza
AF	Indicarlo en preparaciones que conserven mejor el hierro presente y combinarlo al pollo con alimentos ricos en hierro no hem. ^l	Presas	√	√	√		√	√		N	N	N	N. preferentemente con limón (ácido ascórbico) ^l	Guiso de lentejas y pollo + jugo de naranja

*Preferentemente convenientes para cada situación

^a (no quemada)

^b no subdivididos por procedimientos mecánicos, en trozos grandes enteros sin triturar.

^c preferentemente con rejilla metálica para que fundan y drenen grasas

^d Preferentemente caliente, cuidando que no sea extremadamente caliente

^e No se deberá abusar ni aportar una condimentación excesiva, ya que este actuará como estimulante del apetito desde la fase cefálica ³

^f Según normas ATP III ³

^g Salteado dietético con rocío vegetal. Reservando los aceites vegetales en crudo para condimentar posteriormente a la preparación. Sin agregado de aderezos ricos en grasas saturadas (crema, manteca) o utilizando sus sustitutos como crema 0% o manteca light.

^h en cuanto al sodio no debe excederse el aporte de 3000 mg/día ³

ⁱ Rebozadas con salvado de avena y horneadas sobre colchón de cebollas.

^j Luego de haber realizado rehidratación y habiendo sido tolerado una dieta sin estimulantes del peristaltismo, se progresa a un adecuado intestinal con tejido conectivo a predominio de colágeno.

^k Si se utiliza este método es importante aprovechar minerales que pudieron haberse perdido por disolución recuperando el caldo para por ej. cocinar cereales.

^l teniendo en cuenta los factores dietéticos que modifican la absorción del hierro no hemínico, la carne de pollo y el ácido ascórbico estimulan la absorción del hierro no hemínico ⁷

Abreviaturas: OB (obesidad), DLP (Dislipidemias), DBT (Diabetes), HTA (Hipertensión Arterial), DA (Diarrea), AF (Anemia Ferropénica), ↓(disminuido/a), ↑(aumentado/a), C (Caliente), T (Templada), N (normal).

Conclusión

La carne de pollo es un recurso muy versátil para su utilización en la dietoterapia, sumado a su amplia aceptación de parte del comensal. En este sentido, es fundamental conocer aquellos aspectos fisicoquímicos finales de la preparación para ofrecer la mejor manera de consumirlo de acuerdo a cada situación individual, respetando en lo posible los gustos y hábitos de cada paciente.

Referencias bibliográficas

- ¹Medin, Roxana y Medin, Silvina. Alimentos: introducción, técnica y seguridad- 3ª ed.- Buenos Aires: Turísticas, 2007.
- ²Tabla de composición de Alimentos. Argenfoods. Universidad Nacional de Luján.
- ³María Elena Torresani. María Inés Somoza. Lineamientos para el cuidado nutricional- 3ª ed. 1ª reimp. – Buenos Aires: Eudeba, 2011.
- ⁴Suarez, Marta- López Laura –Alimentación Saludable: guía práctica para su realización. 1ª. Ed. – Buenos Aires: hipocrático S.A. 2008.
- ⁵Longo, Elsa. Navarro, Elizabeth. Técnica dietoterápica. El Ateneo. 2007.
- ⁶Garda, Rita. Técnica del manejo de los alimentos- 2ª. Ed. 2ª. reimp.-Buenos Aires: Eudeba, 2006.
- ⁷Lopez, Laura Beatriz,- Suarez, Marta María. Fundamentos de nutrición normal- 1ª. Ed., 4ª. Remipresión.- Buenos Aires: El Ateneo, 2010.



Centro de Información Nutricional de la Carne de Pollo
Av. Corrientes 127, 5º piso, of. 518 (C1043AAB) Buenos Aires, Argentina
Tel./Fax: (011) 4311-7314 / 4314-0380/1506
www.cincap.com.ar | cincap@cincap.com.ar