

## Gacetilla CINCAP

7 de Abril, Día Mundial de la Salud

### LA ALIMENTACIÓN, COMPONENTE FUNDAMENTAL PARA EL LOGRO Y MANTENIMIENTO DE LA SALUD.

Cada 7 de Abril se celebra el Día Mundial de la Salud para conmemorar el aniversario de la fundación de la Organización Mundial de la Salud cuyo objetivo es alcanzar, para todos los pueblos, el mayor grado de salud posible. Uno de los componentes fundamentales de la Salud de las personas es la alimentación.

#### **La alimentación como derecho.**

La alimentación es uno de los derechos básicos de todo ser humano, junto con la educación y la salud, siendo deber del Estado garantizar, promover y proteger esos derechos.

#### **¿Cómo debe ser una alimentación saludable?**

Una alimentación saludable es aquella que es:

- *Suficiente: para cubrir las necesidades de energía y nutrientes.*
- *Completa: incluye todos los nutrientes y no sólo algunos.*
- *Armónica: cada alimento y nutriente está presente en su justa medida.*
- *Adecuada: a las necesidades del organismo.*

Y, preferentemente, *placentera y compartida con otros.*

#### **¿Qué obtenemos con una alimentación saludable?**

Alimentándonos de manera saludable podemos desarrollarnos plenamente, aprender y trabajar mejor y contribuir a protegernos del desarrollo de las llamadas Enfermedades Crónicas no Transmisibles (ECNT), como la diabetes, las enfermedades del corazón, la obesidad, el cáncer, entre otras. Éstas constituyen un problema de salud pública no sólo en Argentina, sino a nivel mundial.

#### **¿Cuándo debemos comenzar a generar hábitos alimentarios saludables?**

Es importante instaurar hábitos alimentarios saludables desde la infancia, comenzando con la práctica de la lactancia materna exclusiva hasta los 6 meses de vida de los niños, la introducción de los primeros alimentos en forma oportuna recién a partir del sexto mes, y avanzando hacia una alimentación completa y variada de aquí en más.

Aún así, en las personas que realizan una alimentación poco saludable, cualquier momento es oportuno para modificar los hábitos alimentarios en forma positiva.

#### **La alimentación de los argentinos.**

Las últimas encuestas realizadas a la población argentina mostraron que en las décadas recientes se produjo una transición nutricional caracterizada por una alimentación que aporta excesiva cantidad de energía, con elevado consumo de alimentos ricos en azúcares, grasas saturadas y sodio. A esto se suma un escaso consumo de frutas, verduras, granos y cereales integrales. Este patrón alimentario constituye unos de los principales factores de riesgo para el desarrollo de problemas de salud tales como hipertensión arterial, colesterol elevado, diabetes, algunos cánceres, osteoporosis, sobrepeso y obesidad, entre otros.

En nuestro país, contamos desde 2016 con nuevas Guías Alimentarias para la Población Argentina. Las mismas traducen las metas nutricionales de la población en mensajes concretos para realizar una alimentación saludable. Constituyen una herramienta invaluable para realizar educación sobre nutrición y orientar políticas públicas tendientes a promover una alimentación sana para los argentinos. Su fin es contribuir a un cambio de hábitos alimentarios en la población argentina que conlleven a mejorar su estado de salud y calidad de vida.

#### **La carne de pollo es parte de una alimentación saludable.**

La carne de pollo forma parte de las recomendaciones de nuestras Guías Alimentarias y está presente en las Guías de los distintos países del mundo por ser considerada *un alimento rico en proteínas de alto valor biológico, con grasas predominantemente saludables, que aporta sustancias esenciales y es fuente de diversas vitaminas y minerales.*

**El pollo es considerado un "alimento protector" por su contenido de nutrientes, vitaminas y minerales.**

La carne de pollo es saludable porque aporta:

**Proteínas:** en gran cantidad y de excelente calidad, ya que son 100% aprovechables por el organismo, aportando aminoácidos que no son fabricados por nuestro cuerpo (aminoácidos esenciales). Las proteínas sirven para el crecimiento y la reparación de tejidos, y para la formación de las defensas del cuerpo, entre otras funciones.

Entre el 30 y 35% de las proteínas consumidas por los argentinos proviene de la carne de pollo. Las razones más destacadas de dicho consumo son: hábito, practicidad y percepción de precio accesible.

**Grasas saludables:** la mayor parte de la grasa del pollo se encuentra en su piel, la cual es fácilmente removible. Las pocas grasas que quedan en su carne son mayormente de tipo saludable (insaturadas), las cuales ayudan a proteger la salud cardiovascular. Entre ellas, el ácido linoleico, que debe ser incorporado con la alimentación al no ser fabricado por nuestro organismo.

**Vitaminas:** sobre todo del complejo B (*riboflavina, niacina, ácido pantoténico, piridoxina, cobalamina, colina*), que colaboran en la obtención de energía de los alimentos que se consumen y ayudan a la formación de glóbulos rojos y al mantenimiento del sistema nervioso central.

**Minerales:** el pollo aporta una gran variedad. Entre ellos:

- **Hierro:** encargado de transportar oxígeno a todas las células del cuerpo, y fundamental para el funcionamiento del cerebro y óptimo rendimiento físico.

- **Selenio:** antioxidante, participa además en la regulación de la respuesta inflamatoria.
- **Fósforo:** colabora en la formación de los huesos y dientes.
- **Zinc:** fundamental en los procesos de defensa del organismo y en el crecimiento.
- **Magnesio:** esencial para la actividad muscular.
- **Cobre:** participa en el metabolismo del hierro.
- **Potasio:** necesario para el corazón y los músculos.

Además de su valor nutricional, el pollo tiene otras propiedades que lo hacen óptimo como parte de nuestra alimentación:

- **Rico**, con una combinación única de textura y sabor.
- **Práctico**, ya que resulta fácil de preparar.
- **Rendidor**, ya que con un pollo puede comer *toda una familia*. Los menudos pueden utilizarse para acompañar otra comida y la carcasa puede ser utilizada para hacer caldos de ave.
- **Versátil**, porque puede utilizarse en preparaciones tanto frías como calientes, sencillas y hasta gourmet.
- **Tierno**, resulta una carne ideal para incorporar entre los primeros alimentos y complementar la leche materna a partir de los 6 meses.
- **Trazable**, ya que a partir de la información en el envase podemos identificar todo el proceso de crianza.
- **Confiable**, ya que es producido con los estándares más altos de calidad.
- **Siempre disponible**, en las góndolas todo el año.
- Parte de la *tradición argentina*.