

**CONSUMIR CARNE DE POLLO: BENEFICIOS PARA ADULTOS MAYORES**



Una alimentación saludable es fundamental para ayudar a proteger la salud y prevenir enfermedades en todas las etapas de la vida, incluidos adultos mayores y ancianos.

En Argentina y el mundo, la cantidad de población de 65 años y más ha crecido notoriamente a través de los años. En nuestro país, el 10,2 % del total de la población tiene 65 años o más, lo que equivale a más de 4 millones de adultos mayores.

El objetivo es alcanzar esta etapa de la vida en las mejores condiciones de salud posibles, de manera de poder disfrutarla plenamente. En este sentido, un estilo de vida saludable es esencial, y la realización de una correcta alimentación, uno de sus pilares más importantes.

**Comer bien es vital a cualquier edad. Cualquiera sea ésta, sus decisiones alimentarias pueden hacer una diferencia importante en su salud, en cómo se siente y luce.**

Hay estudios que demuestran que una buena alimentación aporta los nutrientes necesarios para mantener sanos músculos, huesos, órganos y otras partes del cuerpo a través de los años. En la edad avanzada, una buena alimentación contribuye a reducir el riesgo de osteoporosis, presión alta, enfermedades cardíacas, colesterol alto, diabetes tipo 2, anemia y algunos tipos de cáncer. Si Ud. ya padece una o más de estas afecciones, una buena alimentación junto con actividad física adecuada pueden ayudar a controlarlas mejor, y aumentar su calidad de vida.

### EL POLLO, UN ALIMENTO PROTECTOR.

La **carne de pollo** es un **alimento protector**, pues es rico en nutrientes, y puede formar parte de la alimentación de los adultos mayores tanto sanos como de aquellos que necesitan alimentaciones adaptadas por alguna condición de salud.

Durante el proceso de envejecimiento, se producen cambios que pueden afectar la posibilidad de alimentarse correctamente, y así pueden condicionar el estado nutricional y de salud.

Al ser un alimento que ofrece **alta concentración de nutrientes**, es ideal para ser incluido en la alimentación de adultos mayores y ancianos con poco apetito y que sólo admiten porciones pequeñas de comida. También, en aquellos a quienes el momento de la comida les toma más tiempo y se cansan rápidamente.

A su vez, al retirarle la piel y grasa visible resulta en un alimento con **bajo contenido de grasas**, por lo que puede ser consumido por personas mayores que necesiten cuidar su peso.

### TERNEZA Y SUAVIDAD PARA ADAPTARSE A DIVERSAS NECESIDADES

La pérdida de piezas dentarias y el uso de prótesis dentales pueden dificultar la masticación correcta en algunas personas. La carne de pollo ofrece la ventaja de ser una **carne tierna y suave**, que admite diversos modos de preparación que permiten mantener su ternura, como el hervido, estofado y horneado. También, es óptima para ser utilizada en forma triturada en diversas preparaciones como terrinas, soufflés, pasteles, papillas, manteniendo todo su sabor, y elevando la **calidad nutricional** de este tipo de preparaciones.

Estas mismas características hacen que la carne de pollo sea una opción óptima para aquellos que presentan una digestión enlentecida, así como acidez, pues la calidad de sus fibras y su bajo contenido de grasa, tendones y nervios hacen que sea **fácilmente digerible y poco irritante**.

### ALIADO EN EL MANTENIMIENTO DE LA MASA MUSCULAR

La pérdida de masa muscular en la edad avanzada es frecuente, generalmente por la disminución en la actividad física. Sin embargo, puede prevenirse manteniéndose físicamente activos y aportando a través de la alimentación una cantidad de proteínas suficientes. La carne de pollo aporta **proteínas de buena calidad** necesarias para el mantenimiento tanto de los músculos como de las distintas partes del cuerpo. Es importante recordar que un buen estado físico es clave en el mantenimiento de la destreza del cuerpo, para prevenir, por ejemplo, lesiones por caídas, frecuentes en esta edad.

Por ser un alimento de origen animal, el pollo aporta **hierro y zinc de buena absorción**. A su vez, esta carne suministra **vitaminas del complejo B y magnesio**. Estos nutrientes son indispensables para el buen funcionamiento del cuerpo, en especial del cerebro, y para el rendimiento de los músculos.

### PERFIL NUTRICIONAL CARDIOSALUDABLE

A esto se suma su **bajo contenido de sodio y grasas, y el perfil saludable de éstas últimas**. El pollo ofrece la ventaja de que la mayor parte de sus grasas se encuentran en la piel, la cual puede ser retirada manualmente con facilidad. Y la pechuga resulta en uno de los cortes de carne más magros del mercado. Esto hace que sea un alimento adecuado para personas que padecen presión alta, colesterol elevado, o diabetes, ya que necesitan prestar particular atención al cuidado de la salud de su corazón.

### UN ALIMENTO VERSÁTIL Y RENDIDOR

Algunas personas de edad avanzada no desean cocinar tan frecuentemente, o bien dependen de alguien más para preparar su comida. Para ellos, el pollo ofrece la ventaja de ser un alimento **muy rendidor**, no sólo pudiendo utilizarse su carne, sino también sus menudos y carcasa, en variedad de preparaciones. Por ejemplo, los menudos pueden acompañar una segunda comida, y con su carcasa pueden prepararse caldos de ave desgrasados, muy ricos y aprovechables para preparar una nutritiva sopa, con el agregado de arroz, sémola, fideos soperos, hortalizas y huevo. Además, la carne de pollo puede consumirse tanto en platos calientes como en preparaciones frías, manteniendo todos sus beneficios. Así con un solo pollo y en una única oportunidad, podemos tener listas varias comidas.

**Cualquiera sea su edad, Ud. puede comenzar a hacer cambios positivos en su estilo de vida hoy. Una buena alimentación puede ayudarlo a mantenerse sano – y a lucir y sentirse bien – en los años que vendrán.**

**LA CARNE DE POLLO ES PARTE DE UNA ALIMENTACION SALUDABLE  
EN LA EDAD AVANZADA**



#### Bibliografía consultada

1. Gómez Candela, C, Reuss Fernández, JM. Manual de Recomendaciones Nutricionales en Pacientes Geriátricos. Barcelona. Novartis Consumer Health S.A. 2004.
2. Instituto Nacional de Estadística y Censo. Enlace: <http://www.indec.gov.ar/>
3. López, Laura Beatriz,- Suarez, Marta María. Fundamentos de nutrición normal- 1a. Ed., 4a. Reimpresión.- Buenos Aires: El Ateneo, 2010.
4. Nutrition for Seniors. Medline Plus. Biblioteca Nacional de Medicina de los Estados Unidos. Institutos Nacionales de Salud. Enlace: <http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/nutritionforseniors.html>
5. Comer saludablemente después de los 50 años. National Institute on Aging. US Department of Health and Human Services. Enlace: <http://www.nia.nih.gov/node/810>
6. Eating well as you get older. NIH Senior Health. US Department of Health and Human Services. Enlace: <http://nihseniorhealth.gov/eatingwellasyougetolder/benefitsofeatingwell/01.html>

*El presente artículo ofrece información general sobre los beneficios del consumo de carne de pollo para adultos mayores que no tienen requerimientos especiales. De ninguna manera reemplaza a la consulta con profesionales médicos y nutricionistas. Frente a cualquier duda, o si Ud. debe seguir un plan de alimentación especial, consulte a su médico y a su nutricionista.*