

## LA IMPORTANCIA DE CONSUMIR POLLO Y MANTENER UNA VIDA ACTIVA



**La alimentación saludable y la actividad física son dos pilares fundamentales para mantener una buena salud física y mental, disminuyendo el riesgo de padecer diversas enfermedades. La carne de pollo es un alimento protector por la cantidad y calidad de nutrientes que aporta, formando parte de la alimentación sana de las personas físicamente activas.**

### **¿Cuáles son los beneficios de realizar actividad física?**

La actividad física favorece el funcionamiento general de nuestro cuerpo. Entre los beneficios que nos brinda se encuentran: el ingreso de calcio a nuestros huesos, mayor movilidad, control de ansiedad y estrés, mejores niveles de colesterol bueno, control del peso y menor riesgo de padecer enfermedades como hipertensión arterial, accidente cerebrovascular, diabetes y dislipemias.

### **Cada vez nos movemos menos**

A pesar de que generalmente las personas reconocen la importancia de llevar una vida más activa como factor condicionante de una mejor salud y calidad de vida, parecería ser que cada vez nos movemos menos. La Tercera Encuesta Nacional de Factores de Riesgo realizada por el Ministerio de Salud de la Nación en 2013 indica que 1 de cada 2 personas realizan poca actividad física (55,1%), poniendo en evidencia un aumento sostenido y

### **¿Qué nos muestra la historia?**

Hace 4 millones de años, los seres humanos recorrían grandes distancias, por tiempo prolongado, para poder obtener su alimento. Recién hace 100.000 años aparece la agricultura y el humano deja de ser esencialmente un cazador-recolector nómada, para asentarse y ser un individuo que cultiva sus propios alimentos y domestica animales para su consumo. La teoría de un "genotipo ahorrador" propone que los humanos contamos con genes adaptados a nuestra forma de vida más primitiva, marcada por periodos de abundancia de alimentos y hambruna, y altos niveles de actividad física. Sin embargo, nuestras condiciones de vida se han modificado sustancialmente, y los bajos niveles de actividad física actuales, sumados a un "genotipo ahorrador" ya innecesario, se traducen en un aumento en las prevalencias de Enfermedades Crónicas no Transmisibles.

significativo de la inactividad física en la población adulta de Argentina desde la primera edición de la encuesta en 2005, cuando aquélla alcanzaba un ya preocupante 46,2%. De no intervenir sobre este escenario, para el año 2016 el Ministerio estima que la prevalencia de baja actividad física alcanzará un valor de 64,8%.

### **¿Cuánta actividad física se recomienda hacer?**

Para mantener una buena salud en personas adultas sanas de 18 a 65 años, el Ministerio de Salud de la Nación recomienda realizar 150 minutos por semana de actividad aeróbica de moderada intensidad (como la caminata) ó 75 minutos por semana de actividad aeróbica intensa (como trotar o correr). A su vez, es conveniente sumar actividades que fortalezcan los músculos al menos 2 veces por semana. El tipo de actividad física elegida dependerá en cada caso del nivel de aptitud física de la persona.

**Recuerde: Es importante mantenerse físicamente activo.  
Si no se está moviendo, ¡siempre es bueno comenzar hoy!**

### **Alimentación saludable y actividad física**

Para realizar cualquier tipo de actividad física recreativa es primordial cumplir con una alimentación saludable, incorporando alimentos de todos los grupos. De esta manera nos aseguramos de cubrir los requerimientos de energía y nutrientes, que dependerán de las características de cada persona y del tipo y nivel de actividad física que realice. Dentro del grupo de las carnes se encuentra el pollo, rico en proteínas de alta calidad, bajo en grasa y con nutrientes esenciales para mantener una vida sana y activa.

### **Pollo. ¡Alimento para el movimiento!**

El pollo es ideal para incluir en la alimentación de personas físicamente activas porque aporta:

- ✓ **Proteínas de óptima calidad:** Las proteínas son parte de varios procesos que se desarrollan en el organismo, entre ellos la formación y reparación de tejidos. La realización de actividad física regular junto con una ingesta suficiente de alimentos ricos en proteínas de buena calidad permitirá un óptimo mantenimiento de la masa muscular, su fuerza y resistencia. Particularmente, los deportistas de alto rendimiento deben prestar atención a este aspecto de su alimentación, ya que sus requerimientos proteicos se encuentran aumentados.  
*La carne de pollo posee proteínas de excelente calidad, con todos los aminoácidos que nuestro cuerpo necesita y no puede producir, mejorando de esta manera el aprovechamiento de las mismas.*
- ✓ **Pocas grasas:** En todas las personas, inclusive en deportistas con altos requerimientos de energía, es importante controlar el aporte de grasas de los alimentos, particularmente aquéllas de tipo saturado y trans. *La carne de pollo aporta un bajo contenido de grasas, y un perfil saludable de las mismas.* Esto hace que sea apropiada para incluir en la alimentación diaria de personas físicamente activas, contribuyendo a cuidar tanto su peso como su salud cardiovascular.

- ✓ **Hierro:** La carne de pollo aporta hierro fácilmente aprovechable por el cuerpo. Esto es importante, dado que el hierro interviene en la formación de los glóbulos de rojos y en el transporte de oxígeno hacia los tejidos. El suministro de oxígeno a los músculos es indispensable para la realización de la actividad física.
- ✓ **Zinc y Selenio:** La actividad física intensa produce un aumento de radicales libres, por lo que el consumo de alimentos ricos en zinc y selenio, como la carne de pollo, es importante ya que actúan como agentes antioxidantes.
- ✓ **Fósforo:** A la vez que la actividad física estimula la remodelación y fortaleza de los huesos, es necesario incorporar cantidades suficientes de los nutrientes que forman la matriz ósea a través de alimentos como la carne de pollo.
- ✓ **Magnesio:** su aporte es fundamental ya que interviene en la contracción muscular.
- ✓ **Cobre:** a sus acciones antioxidantes se suma su contribución, junto con el hierro, en la formación de los glóbulos rojos y transporte de oxígeno en la sangre.
- ✓ **Vitaminas del complejo B:** participan en el metabolismo de grasas, proteínas e hidratos de carbono. Durante la actividad física, permiten la obtención de energía a partir de estos nutrientes para ser utilizada por los músculos, entre otras funciones. Su aporte es indispensable, debiendo prestarse particular atención a los grupos con requerimientos aumentados, como los deportistas.

**La realización de actividad física y una buena alimentación son parte de un estilo de vida sano.**

**LA CARNE DE POLLO ES PARTE DE UNA ALIMENTACION SALUDABLE EN  
PERSONAS QUE REALIZAN ACTIVIDAD FISICA**



#### **Bibliografía consultada**

1. Antonio J et al. The effects of consuming a high protein diet (4.4 g/kg/d) on body composition in resistance-trained individuals. *Journal of the International Society of Sports Nutrition* 2014, 11:19 Disponible en: <http://www.jissn.com/content/11/1/19> (Acceso: Septiembre 2014)
2. Lema S, Longo EN, Lopresti A. Guías Alimentarias para la Población Argentina: manual de multiplicadores. Asociación Argentina de Dietistas y Nutricionistas Dietistas. 1° Ed. 1° reimpresión. Buenos Aires. 2003.
3. Ministerio de Salud de la Nación. Enfermedades No Transmisibles y Factores de Riesgo. Boletín de vigilancia N°5. Estrategia Nacional de Prevención y Control de Enfermedades Crónicas no Transmisibles. Junio 2012. Disponible en:

- [http://www.msal.gov.ar/ent/images/stories/vigilancia/pdf/2012-08-07\\_boletin-epideomologia-05.pdf](http://www.msal.gov.ar/ent/images/stories/vigilancia/pdf/2012-08-07_boletin-epideomologia-05.pdf)  
(Acceso: Septiembre 2014)
4. Ministerio de Salud de la Nación. Manual director de actividad física y salud de la República Argentina. 2013. Disponible en: [http://www.msal.gov.ar/ent/images/stories/equipos-salud/pdf/2013\\_manual-actividad-fisica\\_2013.pdf](http://www.msal.gov.ar/ent/images/stories/equipos-salud/pdf/2013_manual-actividad-fisica_2013.pdf) (Acceso: Septiembre 2014)
  5. OMS. Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud. Organización Mundial de la Salud. 2004. Disponible en: [http://www.who.int/dietphysicalactivity/strategy/eb11344/strategy\\_spanish\\_web.pdf?ua=1](http://www.who.int/dietphysicalactivity/strategy/eb11344/strategy_spanish_web.pdf?ua=1) (Acceso: Septiembre 2014)
  6. Onzari M, Langer V. Alimentación para la actividad física y el deporte. 2012. Ed. El Ateneo.
  7. SARA. Sistema de Análisis y Registro de Alimentos. Dirección Nacional de Salud Materno Infantil. Ministerio de Salud.
  8. Universidad Nacional de Luján. Tabla de Composición de Alimentos. 2010. 1° edición. Disponible en: <http://www.unlu.edu.ar/~argenfood/Tablas/Tabla.htm> (Acceso: Septiembre 2014)
  9. Valenzuela A. ¿Por qué comemos lo que comemos? *Rev chil nutr* [online]. 2011; 38 (2): 198-209. Disponible en: [http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0717/75182011000200010&lng=es&nrm=iso.ISSN 0717-7518](http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717/75182011000200010&lng=es&nrm=iso.ISSN 0717-7518). (Acceso: Septiembre 2014)

*El presente artículo ofrece información general sobre los beneficios del consumo de carne de pollo en personas que realizan actividad física. 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. Los deportistas de alto rendimiento tienen requerimientos nutricionales diferenciales, por lo que el plan alimentario deberá ajustarse a ello.*