

## La importancia del consumo de pollo en niños y adolescentes

Una alimentación saludable es fundamental en chicos y adolescentes para mantener un crecimiento y desarrollo óptimo, proteger la salud y prevenir enfermedades. Por eso es bueno que niños y adolescentes incorporen una cantidad variada y equilibrada de alimentos como cereales, frutas y vegetales de todos los colores, carnes magras, huevo, lácteos y aceites vegetales). **El pollo forma parte de una alimentación saludable;** es un alimento protector de la salud, debido a la cantidad y calidad de nutrientes que aporta para todas las etapas de la vida.



### Carne de pollo y alimentación infantil

Durante la niñez y adolescencia el cuerpo demanda mayores necesidades nutricionales por lo que se requieren alimentos con alta densidad nutricional como la carne de pollo, la cual proporciona nutrientes necesarios para el crecimiento, desarrollo y funcionamiento del organismo.

### Alta calidad de Proteínas: para crecer con todo

**El pollo ofrece** un alto contenido de **proteínas de alta calidad nutricional**. Las proteínas son componentes indispensables para todos, se requieren en mayor cantidad durante la infancia y la adolescencia para acompañar el rápido crecimiento y desarrollo de músculos, huesos y órganos propios de esta etapa.

### Grasas saludables: para cuidar desde pequeños el corazón

Es importante consumir grasas con moderación y de buena calidad. La mayor cantidad de grasas presentes en el **pollo** se remueven fácilmente, y del bajo contenido de grasas que aporta el **pollo**, la mayoría son **grasas saludables**, de tipo insaturadas. Esto es beneficioso ya que estas grasas ayudan a cuidar desde pequeños la salud cardiovascular. Entre estas grasas insaturadas se encuentran nutrientes que el cuerpo no los puede fabricar y por ello es necesario consumirlos a través de alimentos que las poseen. **Entre ellas se destaca el Acido Linoleico, una grasa indispensable para formar los componentes de las membranas celulares y la función normal de la piel.**

### Vitaminas y Minerales: el equipo que da energía todos los días

**Al consumir pollo** se incorporan vitaminas del **complejo B**, importantísimas para cumplir varias funciones en el cuerpo como dar la energía necesaria para desarrollar las actividades que se desarrollan a diario. Además, se ingieren minerales como el **zinc y hierro**. El zinc es esencial para el crecimiento y las defensas del organismo. El hierro favorece a la concentración y el rendimiento físico. Otros minerales que se incorporan con el pollo son el **selenio, fósforo, magnesio, cobre y potasio.**

### ¿Cuándo, cuánto y cómo incorporar carne de pollo?

**La carne de pollo** es una carne **tierna** que resulta ideal incorporarla entre los primeros alimentos, para complementar la leche materna a partir de los 6 meses de edad. Para comenzar con la alimentación se recomienda a partir de los 6 meses incorporar una comida al día más pecho a demanda, brindando unas cucharaditas de papillas de cereales o purés de hortalizas enriquecidos con leche y aceite y una semana más adelante agregando un pequeño trozo (1 cucharada) de carne sin grasa, por ej. **pollo** sin piel a la plancha, parrilla o hervida y bien desmenuzada – picada finamente o rallada. Es conveniente que la incorporación de alimentos sea progresiva para que el niño vaya incluyendo de a poco los diferentes alimentos. En el siguiente cuadro se pueden apreciar ejemplos de menús y recomendaciones para incorporar pollo a partir de los 6 meses de edad.

Edad	Ejemplo-Ideas de Menús / Recomendaciones
<p><b>6 meses</b></p> <p>Una comida diaria más pecho a demanda</p>	<p><b>Papilla de pollo, papa y zapallo<sup>1</sup></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 cucharada sopera de pollo cocido desmenuzado</li> <li>• 1 papa chica</li> <li>• 2 cucharaditas de aceite</li> <li>• ¼ de taza de zapallo</li> </ul> <p>Postre: ½ fruta chica, ej: manzana rallada</p>
<p><b>Entre los 7 y 8 meses</b></p> <p>2 a 3 comidas más pecho a demanda</p>	<p>Se comienza a dar 2 cucharadas soperas de carne desmenuzada, picada finamente o rallada<sup>2</sup></p> <p><b>Para los 8 meses: Fideos con pollo<sup>3</sup></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 cucharadas soperas de pollo cocido desmenuzado</li> <li>• 1 cdita de aceite</li> <li>• 1/2 tacita de fideos o cereal (sémola, polenta, avena, arroz)</li> </ul> <p>Postre: ½ fruta chica, ej: Banana pisada</p>
<p><b>Desde los 9 meses hacia el primer año de vida</b></p> <p>3-4 comidas al día más pecho a demanda</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Evitar salsas muy elaboradas, cubitos y sopas de sobre</li> <li>✓ Es importante que la comida tenga un aspecto atractivo</li> <li>✓ Es conveniente que las preparaciones estén a temperaturas templadas</li> </ul> <p><b>Guiso de pollo<sup>3</sup></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 cdas soperas de pollo cocido desmenuzado</li> <li>• 1 cdita de aceite</li> <li>• 1 taza de vegetales verdes (acelga, zapallitos, berenjenas), cebolla, ají, zapallo</li> <li>• ½ tacita de arroz</li> <li>• Postre: 1 fruta chica, ej: compota de durazno</li> </ul>
<p><b>A partir del año de vida</b></p>	<p>Los niños pueden compartir la mesa familiar y los mismos alimentos que consume el resto de la familia<sup>2</sup>.</p>
<p><b>Los niños de 2 a 6 años</b></p>	<p>Carnes: 1 porción = 30-40 g* (1 o 2 veces por día según la edad)<sup>3</sup></p>
<p><b>Los niños de 7 a 12 años</b></p>	<p>Carnes: 100 a 120 g* por día según la edad<sup>3</sup></p>
<p><b>Los adolescentes</b></p>	<p>Necesitan más cantidad de alimento porque crecen más rápido y porque a veces realizan más actividades. Es conveniente combinar alimentos variados (carnes, huevos, leche, cereales, verduras, frutas) para aumentar su valor nutritivo.<sup>3</sup> Se requieren alrededor de 150 a 180 g* de carne por día dependiendo de la edad y el sexo.</p>

Cuadro adaptado de las siguientes referencias: <sup>1</sup>Guía de Alimentación para niños sanos de 0 a 2 años. Sociedad Argentina de Pediatría. Comité de Nutrición. Año 2001. | <sup>2</sup>Guías Alimentarias para la Población Infantil. Orientaciones para padres y cuidadores. Ministerio de salud y Ambiente de la Nación. 2006 | <sup>3</sup>Conversando sobre la alimentación de niños y adolescentes. Comité Nacional de Pediatría Ambulatoria. \*Nota: las cantidades de pollo recomendadas en gramos, se refieren al peso antes de su cocción. Los consejos del presente folleto informativo son un ejemplo para ofrecer comidas a niños y adolescentes en el marco de un plan alimentario saludable. Ante cualquier inquietud consulte al pediatra y nutricionista.

### **Un alimento práctico en la cocina**

El pollo se puede incorporar a la mesa familiar de diversas formas ya que es una carne muy versátil. Con todas sus variantes el pollo admite varias formas de preparación, acompañamientos y condimentos: entero, trozado, a la parrilla, al horno, a la cacerola, a la plancha, acompañado con verduras de todos los colores y cereales. Se pueden realizar tantas preparaciones como imaginemos. Podemos utilizarlo en rellenos varios, en empanadas, tartas, budines y pastas rellenas. ¡Es fácilmente combinable con otros alimentos, por ello permite crear una infinidad de platos atractivos para los niños y adolescentes!

**Los hábitos alimentarios positivos que se adquieren en la infancia, ayudan a tener buenas condiciones de salud a lo largo de la vida.**  
**EL POLLO es parte de una alimentación saludable**