Autor:
Ma. Dolores Fernández Pazos
Licenciada en Nutrición
Centro de Información Nutricional de la Carne de Pollo (CINCAP) - Argentina

ALIMENTACIÓN SALUDABLE E IMPORTANCIA DE LA INCORPORACIÓN DE LA CARNE DE POLLO

La alimentación es uno de los derechos básicos de todo ser humano, junto a la educación y la salud, siendo deber del Estado garantizar, promover y proteger esos derechos. El derecho a la alimentación correcta comprende la disponibilidad y acceso estable y sustentable a alimentos en cantidades suficientes para satisfacer las necesidades alimentarias de los individuos, sin sustancias nocivas, y aceptables para una cultura determinada, sin afectar el goce de otros derechos humanos.

Desde el punto de vista nutricional, definimos a la alimentación saludable como aquella que aporta energía y nutrientes en cantidades suficientes para cubrir las necesidades del individuo; es variada e incluye todos los grupos de alimentos en proporciones adecuadas; y, además, se adapta a cada etapa de la vida de un individuo, y a los requerimientos propios de cada una de éstas. Por lo tanto, diremos que una alimentación es saludable si es suficiente, completa, armónica y adecuada.

Una persona que lleva a cabo una alimentación saludable, compartida y placentera, e incorpora, además, la práctica habitual de actividad física tiene más oportunidades de desarrollarse plenamente, vivir con salud, aprender y trabajar mejor, y protegerse de las llamadas enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT) como la obesidad, diabetes, enfermedad cardiovascular, entre otras.

Desde la infancia, es importante instaurar hábitos alimentarios saludables. La práctica de la lactancia materna exclusiva hasta los 6 meses de vida de los niños, y la introducción de los primeros alimentos en forma oportuna recién a partir del sexto mes, favorecen el crecimiento sano y mejoran el desarrollo cognitivo; además, pueden proporcionar beneficios a largo plazo, como la reducción del riesgo de presentar sobrepeso y obesidad y de sufrir ECNT en etapas posteriores de la vida.

Aún así, si los hábitos alimentarios no fueran lo suficientemente saludables, cualquier momento es oportuno para modificarlos de forma positiva.

La alimentación evoluciona con el tiempo y se ve influida por muchos factores como: ingresos, precios, preferencias, creencias, tradiciones, entre otros. Por lo cual, promover un entorno alimentario saludable,

Definimos a la alimentación saludable como aquella que aporta energía y nutrientes en cantidades suficientes para cubrir las necesidades del individuo; es variada e incluye todos los grupos de alimentos en proporciones adecuadas; y, además, se adapta a cada etapa de la vida de un individuo.

que incluya sistemas alimentarios que promuevan una dieta diversificada, equilibrada y sana, requiere la participación de distintos actores y sectores (público y privado).

La "Estrategia Mundial de la OMS sobre Régimen Alimentario, Actividad Física y Salud" —adoptada en 2004 por la Asamblea Mundial de la Salud— llama a los gobiernos, la Organización Mundial de la Salud (OMS), los asociados internacionales, el sector privado y la sociedad civil para que actúen a nivel mundial, regional y local con el fin de promover la alimentación sana y la actividad física.

En vistas a la transición nutricional ocurrida en los últimos años, caracterizada por una alimentación que aporta excesiva cantidad de energía, con elevado consumo de alimentos ricos en azúcares, grasas saturadas y sodio, se están realizando distintas intervenciones a nivel mundial para la prevención de ECNT.

Asimismo, está vigente la discusión sobre la cantidad de productos alimenticios "procesados" y "ultra-procesados" existentes. Sin embargo, no es el procesamiento como tal el problema, sino la cantidad de estos productos que el consumidor incluye en la alimentación diaria.

"Cada país elabora sus guías alimentarias basadas en alimentos, cuyo objetivo es servir de base para la formulación de políticas nacionales en materia de alimentación y nutrición, salud y agricultura, así como de programas de educación nutricional destinados a fomentar

hábitos de alimentación y modos de vida sanos. En ellas se ofrece al público en general consejos sobre alimentos, grupos de alimentos y modelos alimentarios que proporcionan los nutrientes fundamentales con el propósito de fomentar la salud en general y prevenir las enfermedades crónicas", FAO.

El éxito de la implementación de las guías como instrumento educativo depende de una acción coordinada entre los multiplicadores y usuarios, en un marco que favorezca y/o permita llevar a cabo las recomendaciones.

Las guías alimentarias son una herramienta poblacional. La composición exacta de una alimentación saludable, equilibrada y variada depende de las necesidades de cada persona (edad, sexo, hábitos de vida, ejercicio físico), el contexto cultural, los alimentos disponibles localmente y los hábitos alimentarios.

Es por eso que la alimentación personalizada debe ser establecida mediante la consulta a un especialista en nutrición.

En Argentina, las guías alimentarias identifican 6 grupos de alimentos que componen una alimentación saludable, los cuales coinciden en líneas generales con las guías alimentarias del mundo: 1) Verduras y frutas; 2) Legumbres, cereales, papa, pan y pastas; 3) Leche, yogur y quesos; 4) Carnes y huevos; 5) Aceites, frutas secas y semillas; 6) Dulces y grasas (opcionales). La carne de pollo pertenece al grupo "carnes y huevos", que también puede denominarse "proteínas" (guías alimentarias americanas), "carnes, legumbres y huevos" (guías alimentarias de Chile y Paraguay), "carne y fuentes alternativas" (guías alimentarias canadienses), entre otras. Los alimentos pertenecientes a estos grupos se caracterizan por su elevado aporte de proteínas de óptima calidad, indispensables para el crecimiento, la formación y reparación de tejidos, y para las defensas del cuerpo, entre otras funciones vitales.

Grupo de carnes y huevo

Las recomendaciones de consumo de carnes y huevo en las diferentes guías alimentarias varían en frecuencia y cantidad, según las costumbres y hábitos de cada país.

Sin embargo, podríamos decir que, en líneas generales, se sugiere: consumo diario de alimentos de este grupo, debido a la calidad de sus proteínas; retirar siempre la grasa visible de las carnes; variar el tipo de carnes en el transcurso de la semana e incorporar huevo; procurar una cocción adecuada que asegure la inocuidad del alimento y preferir aquellos alimentos naturales por sobre los de mayor grado de procesamiento.

La importancia de este grupo en la alimentación radica, principalmente, en el aporte de proteínas de alta calidad, pero también en el aporte de hierro fácilmente disponible, de zinc, fósforo, selenio y vitaminas del complejo B, entre otros nutrientes.

La carne de pollo posee numerosas ventajas nutricionales. Por un lado, es una excelente fuente de proteínas de óptima calidad. Además, es una carne de bajo contenido calórico, bajo contenido de grasas entre las que predominan las saludables, bajo contenido de sodio, y rica en diversas vitaminas y minerales.

Proteínas

Las proteínas son un nutriente indispensable en la alimentación. Tienen diferentes funciones en el organismo, como ser, la formación de defensas del cuerpo y actuar como hormonas, enzimas y transportadores, entre otras, pero principalmente son fundamentales para el crecimiento y reparación de tejidos. Esto último, se conoce como "función plástica de las proteínas" y es lo que las diferencia de los hidratos de carbono y las grasas, cuyo rol principal es aportar energía al cuerpo.

Sin embargo, si no aportamos suficiente energía al organismo a través de los hidratos de carbono y las grasas, parte de las proteínas ingeridas puede ser destinada a la producción de energía. Para evitar este "desperdicio proteico", la alimentación debe aportar los distintos nutrientes en una cantidad justa y armónica.

Las proteínas se encuentran tanto en alimentos de origen animal como de origen vegetal. Sin embargo, a diferencia de las proteínas de origen vegetal (con algunas excepciones), las de origen animal son consideradas "proteínas de alto valor biológico (AVB)". El valor biológico hace referencia a la calidad de las proteínas en términos de su composición de aminoácidos y su digestibilidad, lo cual determina su aprovechamiento por parte del cuerpo humano. Las proteínas de origen animal contienen todos los aminoácidos que nuestro cuerpo no puede fabricar (aminoácidos esenciales) y que por lo tanto deben obtenerse necesariamente a través de la alimentación. Asimismo, son más fácilmente digeribles que las proteínas de origen vegetal. Ambos factores determinan que las proteínas de origen animal sean aprovechadas en su totalidad por el organismo, teniendo un lugar de privilegio en nuestra alimentación.

Carne de pollo

Si revisamos el consumo aparente mundial de la carne de pollo en estos últimos años, podemos observar que, desde la década del 50, el mismo se ha ido incrementando notablemente. En Latinoamérica, el consumo ronda desde los 17,7 kg/habitante/año en algunos países, hasta 46,6 kg/habitante/año, como es el caso de Perú, que es el país con mayor consumo de carne de pollo de Latinoamérica. (Industria Avícola, 2018). Este crecimiento implica una duplicación del consumo desde el inicio de la avicultura industrial respecto de los datos correspondientes a la etapa previa. Así también, se puede observar un aumento notable en el consumo de pollo, si lo comparamos con el de carne bovina y carne de cerdo, (FAO).

Los motivos pueden ser múltiples y en cada país diferentes. Un factor común es el desarrollo tecnológico e industrial y las investigaciones permanentes en materia de producción avícola, que permiten una productividad mayor, a menores costos, y con ello un alimento más accesible para el consumidor desde el punto de vista económico.

La carne de pollo está entre las proteínas de origen animal de menor costo en el mercado, lo que la convierte en un alimento cada vez más presente en la mesa de los consumidores a lo largo del mundo.

Además, es una carne que se consume en diferentes culturas y que no tiene impedimentos religiosos.

Propiedades nutricionales de la carne de pollo

La carne de pollo posee numerosas ventajas nutricionales. Por un lado, es una excelente fuente de proteínas de óptima calidad. Además, es una carne de bajo contenido calórico, bajo contenido de grasas entre las que predominan las saludables, bajo contenido de sodio, y rica en diversas vitaminas y minerales.

Proteínas. 100 gramos de carne de pollo aportan aproximadamente 20 gramos de proteínas de alto valor biológico, de manera que una porción mediana permite cubrir alrededor del 50% de nuestras necesidades diarias de proteína para un adulto, y casi la totalidad de las necesidades de proteínas de AVB. Además, es una carne blanca, de fácil digestión, que se adapta fácilmente a las distintas etapas de la vida, desde la alimentación complementaria a partir de los seis meses de vida hasta la vejez.

El consumo de carne de pollo ha ido incrementando notablemente. En Latinoamérica, el consumo ronda desde los 17,7 kg/habitante/año en algunos países, hasta 46,6 kg/habitante/año, como es el caso de Perú, que es el país con mayor consumo de carne de pollo de Latinoamérica.

Grasas. La mayor parte de las grasas del pollo se encuentran en la piel, que es fácilmente removible, resultando así una carne de bajo contenido graso y, por lo tanto, bajo contenido calórico. La pechuga sin piel es uno de los cortes más magros del mercado, teniendo un contenido de grasa promedio de 1,4 gramos, cada 100 gramos de carne.

Las pocas grasas que quedan en la carne de pollo son mayormente de tipo saludable (insaturadas), las cuales ayudan a proteger la salud cardiovascular. Entre ellas, el ácido linoleico, de la familia de los omega 6, que debe ser necesariamente incorporado con la alimentación al no ser fabricado por el organismo.

Vitaminas y minerales.

La carne de pollo aporta los siguientes micronutrientes:

Vitaminas

Principalmente del complejo B y colina, que colaboran en la obtención de energía de los alimentos que se consumen. Asimismo, ayudan a la formación de glóbulos rojos y al mantenimiento del sistema nervioso central.

Dentro de las vitaminas del complejo B, se encuentran: riboflavina (vitamina B2), niacina (vitamina B3), ácido pantoténico (vitamina B5), piridoxina (vitamina B6), cobalamina (vitamina B12).

Por su parte, la colina es necesaria para la transmisión de señales en el sistema nervioso y síntesis de componentes que forman parte de las membranas celulares del cuerpo.

Minerales

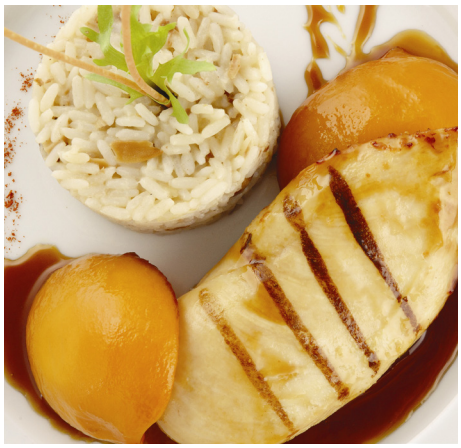
Entre la gran variedad de minerales que tiene el pollo se encuentran:

- Hierro: el hierro forma parte de los glóbulos rojos, encargados de transportar oxígeno a todas las células del cuerpo. Es importante para el buen funcionamiento del cerebro y un óptimo rendimiento físico.
- Selenio: antioxidante, y participa en el proceso de regulación de la respuesta inflamatoria.
- Fósforo: colabora en la formación de los huesos y dientes.
- Zinc: resulta fundamental en los procesos defensa del organismo y crecimiento.
- Magnesio: esencial para la actividad muscular.
- Cobre: participa en el metabolismo del hierro.
- Potasio: necesario para el corazón y los músculos.

La carne de pollo tiene una elevada cantidad de potasio frente a un mínimo aporte de sodio, lo cual lo hace muy adecuado para la alimentación de personas que deben controlar su consumo de sodio.

Además, los menudos de pollo, como el corazón y el hígado, son ricos en hierro, zinc y algunas vitaminas del complejo B. El hígado contiene, además, vitamina A —importante para la piel y la función visual— y ácido fólico, que ayuda a crear nuevas células y es de vital importancia, sobre todo, en mujeres en edad fértil y embarazadas en relación a la prevención de malformaciones en los bebés durante la gestación.

El pollo es parte de una alimentación saludable. El pollo es considerado un alimento protector. Se denomina protector a aquel alimento que forme parte de la alimentación habitual de un individuo y que, por sus propiedades nutricionales, ayude a proteger a la persona de enfermedades por carencia de nutrientes.

Además del aspecto nutricional, deben tenerse en cuenta también otras características que favorecen la amplia aceptabilidad de este alimento. El pollo es:

- Rico, con una combinación única de textura y sabor.
- Práctico, ya que resulta fácil de preparar y puede utilizarse tanto en preparaciones frías como calientes.
- 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, es amplia la elaboración de comidas que pueden realizarse con pollo, así como las distintas combinaciones con alimentos y condimentos.
- Tierno, resulta una carne ideal para incorporar entre los primeros alimentos y complementar la leche materna a partir de los 6 meses, así como para los adultos mayores o personas con problemas de dentición.
- Trazable, ya que a partir del envase es posible identificar todo el proceso de crianza.
- Confiable, ya que es producido con los estándares más altos de calidad y
- Siempre disponible, en las góndolas, todo el año.