

GACETILLA CINCAP



pollo
alimentación
nutrientes
carne de pollo
pechuga
información proteína
avicultura
nutrición
pata y muslo
dentado



Septiembre 2021

VENTAJAS NUTRICIONALES DE LA CARNE DE POLLO EN LA ALIMENTACION DE LAS PERSONAS MAYORES

La edad adulta mayor comienza alrededor de los 60-65 años. De esta manera, incluye personas dentro de un amplio espectro de edades, y con condiciones sociales y de salud muy diversas que pueden condicionar su estado nutricional. La alimentación saludable es uno de los pilares fundamentales para un envejecimiento a su vez saludable. Desde CINCAP, les contamos más acerca de las necesidades nutricionales específicas en esta etapa de la vida y los beneficios del consumo de carne de pollo.

¿Por qué las necesidades nutricionales de las personas mayores son distintas?

En la edad adulta mayor se produce un aumento de la cantidad de grasa corporal y una disminución en la proporción de músculo. Si bien esto último se acepta como normal, la disminución de la masa muscular a niveles que afecten la fuerza y la funcionalidad se reconoce como una enfermedad muscular denominada *sarcopenia*, que nada tiene que ver con un envejecimiento saludable, y que debe ser prevenida por todos los medios posibles para contribuir a una buena calidad de vida en las personas mayores. La estrategia recomendada para su prevención consiste en una óptima ingesta de proteínas y realización de actividad física adaptada a las posibilidades de cada individuo.

¿Cuánta proteína deben consumir las personas mayores?

Aunque en muchos casos las recomendaciones oficiales de ingesta de proteínas no se han modificado, en la actualidad está ampliamente aceptado que las necesidades de proteínas de las personas mayores son más elevadas que aquellas de los adultos más jóvenes. Así, mientras que las personas adultas necesitan diariamente 0,8 gramos de proteínas por kilo de peso, los expertos recomiendan que, a partir de los 60 años, este consumo se eleve a 1-1,2 g/kg/día en el caso de personas

sanas, y aún más (1,2 – 1,5 g/kg/día o incluso más) en el caso de personas con alguna condición de salud (crónica o aguda) que incremente la demanda. Esto quiere decir que, mientras que un adulto de 70 kg necesita incorporar con la alimentación aproximadamente unos 56 g de proteínas cada día, la misma persona necesitará entre 70 - 84 g de proteínas para mantener su salud muscular una vez alcanzada la sexta década de la vida.

Es importante destacar que el consumo incrementado de proteínas debe acompañarse de una adecuada ingesta de energía, para que aquéllas puedan ser óptimamente aprovechadas por el cuerpo para el mantenimiento de la masa muscular.

Asimismo, es indispensable la realización de actividad física diariamente, incluyendo en lo posible ejercicio tanto aeróbico como de resistencia.

¿De qué manera contribuye la carne de pollo a cubrir las necesidades incrementadas de proteínas de las personas mayores?

La carne de pollo es un alimento **naturalmente rico en proteínas de óptima calidad**, fácilmente aprovechables por el cuerpo, y con todos los aminoácidos esenciales necesarios para el mantenimiento de la salud muscular. De esta manera, tan sólo **1 porción de carne de pollo sin**

piel (por ejemplo, 1 muslo grande o 1 pechuga chica) aporta, en promedio, alrededor del 40-47% de las necesidades de proteínas de una persona mayor tipo. Asimismo, las proteínas de la carne de pollo están conformadas por aproximadamente 20% de los llamados “aminoácidos de cadena ramificada”, los cuales tienen un rol destacado en la formación y mantenimiento de los músculos.

¿Qué otros nutrientes relevantes aporta la carne de pollo para esta etapa de la vida?

La carne de pollo es rica en **vitamina B12**, un nutriente fundamental en la formación de los glóbulos rojos así como en el funcionamiento del sistema nervioso, cuyo aprovechamiento puede estar relativamente comprometido en algunas personas mayores. Por eso, se recomienda que consuman alimentos ricos en esta vitamina así como productos fortificados con la misma. **1 porción de carne de pollo cubre casi la cuarta parte de las necesidades de vitamina B12 de las personas mayores.** Algunas personas pueden necesitar adicionalmente suplementar farmacológicamente esta vitamina, lo cual deberá ser indicado por su médico.

¿Qué otras circunstancias pueden condicionar las características de la alimentación en las personas mayores?

Las personas mayores tienen riesgo aumentado de padecer ciertas condiciones de salud tales como enfermedad cardiovascular, enfermedades respiratorias crónicas, diabetes y otras, en relación a las personas más jóvenes, y esto puede condicionar las características de su alimentación. Las grasas, particularmente las saturadas y trans, así como el sodio, entre otros, son componentes de la alimentación cuyo consumo debe ser controlado, cuando no especialmente disminuido.

La carne de pollo resulta un alimento óptimo para contribuir a mantener la salud cardiovascular de las personas mayores, en tanto se trata de un alimento con **escaso contenido de grasas** cuando se lo consume sin su piel (apenas 3,3 gramos cada 100 g de alimento, en promedio), de las cuáles **la mayor parte (2/3) son saludables** para el corazón. Además, es una carne **naturalmente baja en sodio y rica en potasio**, minerales ambos íntimamente relacionados con el mantenimiento de la presión arterial, por lo que puede formar parte de la

alimentación saludable de todas las personas mayores, incluso aquellas con presión arterial elevada.

¿Qué otras ventajas ofrece a las personas mayores el consumo de carne de pollo?

Algunas personas mayores enfrentan otras circunstancias que condicionan aún más sus posibilidades de alimentarse saludablemente y de disfrutar de la comida.

Al ser un alimento que ofrece **alta concentración de nutrientes**, la carne de pollo es ideal en el caso de personas con poco apetito y que sólo admiten porciones pequeñas de comida, o a quienes el momento de la comida les toma más tiempo y se cansan rápidamente.

A su vez, es una carne **tierna y suave**, que admite diversos modos de preparación que permiten mantener su ternura, como el hervido, estofado y horneado, lo que hace que sea muy apropiada para personas con dificultades para masticar, como por ejemplo en el caso de pérdida de piezas dentarias. 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.

Por otra parte, su bajo contenido de grasa y la ternura de sus fibras, hacen que sea una carne **fácilmente digerible**, muy apropiada para quienes presentan alteraciones digestivas.

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 **versátil y muy rendidor**, pudiendo utilizarse no sólo 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. Además, la carne de pollo puede consumirse tanto en platos calientes como en preparaciones frías, manteniendo todos sus beneficios.

La carne de pollo es parte de la alimentación saludable de las personas mayores.