

GACETILLA CINCAP



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



Octubre 2021

LAS GRASAS EN LA ALIMENTACION Y LOS APORTES DE LA CARNE DE POLLO

Estamos habituados a escuchar acerca de la necesidad de disminuir el consumo de grasas en nuestra alimentación cotidiana. Sin embargo, es importante saber que cuando hablamos de grasas, no sólo importa la cantidad sino también la calidad de las mismas. Además, estos nutrientes cumplen funciones específicas que determinan que, en cantidades apropiadas, sean muy necesarios para el mantenimiento de la salud. Desde CINCAP les contamos más acerca de las grasas en nuestra alimentación y los aportes de la carne de pollo.

¿Qué tipo de grasas están presentes en los alimentos?

Las grasas (también llamadas “lípidos”) son un grupo de numerosas sustancias diferentes. Sin embargo, en los alimentos, casi la totalidad de las grasas existentes corresponden a los llamados “triglicéridos”, que son compuestos formados por ácidos grasos. Estos últimos pueden ser de tipo *saturado* o *insaturado*, y de esta característica química derivan muchos de sus efectos para la salud humana. En los alimentos, las grasas presentes no son sólo de un tipo o de otro, sino que siempre existe una mezcla, pudiendo predominar unos sobre otros.

Las *grasas saturadas* predominan en alimentos tales como la carne vacuna, los lácteos (como leche y yogur enteros, quesos, manteca, crema de leche, etc.), y los aceites de coco y palma.

Las *grasas insaturadas* predominan en los aceites vegetales en general, las semillas, los frutos secos, las aceitunas, la palta, el huevo, los pescados y la **carne de pollo**.

¿Para qué sirven las grasas en el organismo?

Las grasas cumplen numerosas funciones en nuestro organismo:

- Son una **f fuente concentrada de energía**, aportando más calorías por gramo que los hidratos de carbono.
- Permiten el **aprovechamiento** por parte del cuerpo de las **vitaminas A, D, E y K**.
- Forman **parte de las paredes de las células** y de los **sistemas de transporte de diversos nutrientes**.
- Están involucrados en el **desarrollo de la respuesta inflamatoria**.
- Su acumulación controlada debajo de la piel de todo el cuerpo hace que actúen como **aislantes térmicos naturales**, permitiendo a nuestro cuerpo mantener una temperatura estable.
- Algunas grasas específicas están involucradas en el **mantenimiento de la integridad de la piel y el cabello, y en el desarrollo del sistema nervioso y la función visual desde la vida intrauterina hasta los primeros años**.
- **Ciertas grasas son esenciales**, y deben sí o sí ser incorporadas a través de la alimentación, en tanto el propio cuerpo no puede producirlas y su ausencia se asocia con daños para el organismo: se trata de los ácidos grasos *linoléico*, de la familia de los omega 6, y *alfa-linolénico*, de la familia omega 3.

¿Qué pasa con el consumo de grasas y la salud del corazón?

Algunas grasas, cuando se las consume en exceso, pueden tener efectos perjudiciales para la salud. Específicamente, el consumo excesivo de *grasas saturadas* se asocia con la elevación del colesterol “malo” (colesterol LDL) y el desarrollo de enfermedad cardiovascular. La evidencia muestra que cuando las grasas saturadas se reemplazan por insaturadas, disminuye el riesgo de padecer eventos vasculares a nivel del corazón y el cerebro. Por eso, es bueno controlar el consumo de aquellos alimentos ricos en grasas saturadas (poco saludables), y priorizar los alimentos que aportan predominantemente grasas insaturadas (saludables).

¿Qué cantidad de grasas podemos incluir en nuestra alimentación cotidiana?

Diariamente es aceptable que las grasas aporten entre el 20 y el 35% de la energía diaria. Así, en una alimentación de 2000 kcal, esto equivale a consumir entre 44 y 78 gramos de grasa en total, diariamente. En cuanto a las grasas saturadas, se recomienda que éstas no excedan el 10% de la energía diaria en las personas sanas (siguiendo el ejemplo anterior, esto sería consumir no más de 22 gramos por día), mientras que en las personas con ciertas condiciones de salud puede ser necesario bajar este consumo aún más, y reemplazarlo por grasas más saludables.

¿Qué cantidad y tipo de grasas tiene la carne de pollo?

La carne de pollo es magra por excelencia, ya que el 70% de su contenido total de grasas se encuentra en la piel y en un panículo adiposo abdominal, todo ello fácilmente removible en forma manual desde antes de la cocción. El resultado es una carne con un contenido de grasas muy escaso. En promedio, **una porción mediana de carne de pollo sin piel aporta apenas 5 gramos de grasas**; y si se elige la pechuga, este aporte es menor aún, tan sólo **2 gramos**, lo que equivale a cubrir **apenas el 3% del requerimiento total de grasas diario para un adulto tipo**. La pata y el muslo, por su parte, tienen un contenido de grasas levemente mayor, aunque sigue siendo bajo: un muslo pequeño tiene no más de 8 gramos de grasas totales.

Además del bajo contenido de grasas, **la calidad de las mismas es óptima**. Las grasas insaturadas predominan por sobre las saturadas. Estas últimas representan apenas 1/3 del total de grasas de la carne de pollo. Esto significa que, en promedio, una porción mediana cubre menos de la décima parte del total permitido de este tipo de grasas para una alimentación de 2000 kcal.

La carne de pollo es un alimento con bajo contenido de grasas y con predominio de grasas saludables, y es parte de una alimentación saludable.