

GACETILLA CINCAP



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



Noviembre 2021

COLESTEROL, SALUD CARDIOVASCULAR Y CARNE DE POLLO.

El colesterol es un tipo de grasa que normalmente forma parte de todas las células del cuerpo. Es una sustancia necesaria para diversas funciones y procesos del organismo, pero su presencia en cantidades excesivas puede producir problemas de salud. Desde CINCAP, te contamos más acerca del colesterol y la salud, y los aportes de la carne de pollo.

¿Para qué necesita nuestro cuerpo el colesterol?

El colesterol es un componente esencial de las paredes de las células en general, de las células cerebrales y nerviosas en especial, y de la bilis, que es la sustancia que contribuye a la absorción de las grasas y de las vitaminas A, D, E y K por parte del organismo. Además, el colesterol permite la producción de vitamina D y de varias hormonas, como las hormonas sexuales (estrógenos y testosterona), y el cortisol.

El organismo puede producir todo el colesterol que necesita, aunque también lo obtiene de los alimentos.

¿A qué nos referimos cuando hablamos de “colesterol malo” y “colesterol bueno”?

El colesterol que circula por la sangre puede ser de distintos tipos. Los dos tipos más importantes son:

- **Colesterol LDL:** es el que circula por la sangre en dirección a los tejidos. La mayoría del colesterol circulante es de este tipo. Comúnmente nos referimos al colesterol LDL como “*colesterol malo*” debido a que un nivel alto de LDL aumenta el riesgo de enfermedad cardiovascular.
- **Colesterol HDL:** es el comúnmente llamado “*colesterol bueno*”, ya que transporta el colesterol desde otras partes del cuerpo de vuelta al hígado, desde donde se elimina. Tener un nivel alto de colesterol HDL contribuye a disminuir el riesgo de enfermedad cardiovascular.

El colesterol total es la cantidad de colesterol correspondiente a todos los tipos que circulan por el torrente sanguíneo.

¿Qué problemas de salud puede ocasionar el colesterol alto en sangre?

Si el nivel de colesterol LDL que circula por la sangre se encuentra elevado durante suficiente tiempo, éste se deposita en las paredes de las arterias, y con el tiempo se acumula junto con otras sustancias, formando lo que se conoce como “placa”. Esta placa provoca la obstrucción y el endurecimiento de las arterias (aterosclerosis), haciendo que la sangre circule con dificultad. Esto puede suceder en las arterias de cualquier parte del cuerpo. A veces se forman coágulos en las áreas obstruidas que interrumpen el flujo sanguíneo por completo. Cuando esto sucede a nivel del corazón, se produce un infarto cardíaco. Por su parte, la interrupción del flujo sanguíneo al cerebro provoca un accidente cerebrovascular (ACV).

¿Cómo afecta la alimentación a los niveles de colesterol en sangre?

El colesterol que se incorpora con los alimentos aumenta el colesterol en la sangre. Sin embargo, se sabe hoy que este efecto no es tan marcado como se pensaba, y que, verdaderamente, el componente alimentario que mayor impacto tiene en los niveles de colesterol sanguíneo son las **grasas saturadas**.

Adicionalmente, las **grasas trans** también contribuyen a elevar el colesterol LDL de similar manera, aunque la proporción en la que se encuentran en la alimentación habitual suele ser mucho menor.

Anteriormente, para controlar los niveles de colesterol en sangre, el énfasis estaba puesto en disminuir la ingesta de colesterol. En la actualidad, la evidencia muestra que lo más importante es controlar el consumo de grasas saturadas. De todas maneras, generalmente ambos componentes se encuentran en los mismos alimentos, de modo que al limitar la ingesta de alimentos ricos en grasas saturadas también se contribuye a disminuir la ingesta de colesterol.

¿En qué alimentos se encuentran las grasas saturadas y el colesterol?

Las **grasas saturadas** son las que predominan en alimentos tales como la carne vacuna, los fiambres, snacks tales como papas fritas y palitos salados, leche, quesos y yogures enteros, la manteca y la crema, así como en los aceites de coco y palma.

Por su parte, el **colesterol** está presente en cantidades elevadas en los sesos, el hígado y otras vísceras, en la yema de huevo, mayonesa, manteca, crema de leche, y algunos frutos de mar, entre otros.

Contenido de colesterol en algunos alimentos (mg cada 100 g de alimento)

Alimento	Colesterol (mg)
Sesos	3010
Huevo	423
Riñones	411
Hígado vacuno	275
Calamar	233
Manteca	215
Camarones	152
Queso Gouda	114
Queso Mozzarella	79
Cerdo magro	59
Carne vacuna magra	58
Pollo, pechuga	45
Leche entera	10

Fuente: INCAP 2012 y Argenfoods.

¿Qué cantidad de grasas saturadas y colesterol se puede incluir en la alimentación cotidiana?

En el caso de las personas sanas, se recomienda que las grasas saturadas no excedan el 10% de la energía diaria. En una alimentación de 2000 kcal, esto equivale a consumir no más de 22 gramos de este tipo de grasa, diariamente. Las personas con factores de riesgo cardiovascular o enfermedad cardiovascular establecida deberían limitar aún más este consumo.

En cuanto al colesterol, solía recomendarse un consumo máximo de 300 mg por día en personas sanas, aunque, en la actualidad, ya no suele indicarse un tope específico, sino simplemente mantener un consumo bajo evitando los alimentos ricos en colesterol y enfatizando la necesidad de limitar el consumo de grasas saturadas.

¿Cuántas grasas saturadas y colesterol aporta la carne de pollo?

La **carne de pollo** tiene un muy bajo contenido de **grasas saturadas**, las cuales representan apenas 1/3 del total de grasas de la carne de pollo. Esto significa que, en promedio, una porción mediana de carne de pollo sin piel cubre menos de la décima parte del total permitido de este tipo de grasas para una alimentación de 2000 kcal.

Además, según datos de composición nutricional publicados por la Universidad de Luján, **la pechuga de pollo aporta tan sólo 45 mg de colesterol cada 100 g de carne**, mientras que la pata tiene un contenido apenas superior, de 68 mg cada 100 g de carne.

La **carne de pollo** es un alimento magro 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 totales muy escaso y con **predominio de grasas insaturadas**, que contribuyen a mantener la salud cardiovascular.

La carne de pollo es un alimento saludable, con bajo contenido de grasas saturadas y colesterol.