

GACETILLA CINCAP



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



ABRIL 2022

ME DIAGNOSTICARON GASTRITIS, ¿PUEDO COMER CARNE DE POLLO?

La gastritis es una inflamación de la mucosa del estómago, que puede ser aguda, es decir, “momentánea”, o crónica, lo que significa que convivirá con nosotros mucho tiempo. Sabemos que son múltiples las causas que la pueden ocasionar, pero es frecuente que el diagnóstico genere muchas dudas en la población acerca de lo que se puede comer y lo que es preferible evitar.

Desde CINCAP, les contamos un poco más acerca de la gastritis, las recomendaciones generales a tener en cuenta, y el por qué la carne de pollo es apta para incluir en la alimentación de las personas que la padecen.

¿Que es la gastritis?

Gastritis es el término que se utiliza para referirse a las alteraciones inflamatorias de la mucosa del estómago.

Puede ser **aguda**, es decir, una respuesta inflamatoria temporal a una infección o agresor; o puede ser **crónica**, que implica que el daño o inflamación de la mucosa persiste en el tiempo e interfiere en la función y/o estructura normal de la misma.

¿Cuáles son los factores que pueden causarla?

Existen distintos factores de riesgo para el desarrollo de gastritis. Por un lado, están las causas infecciosas, como bacterias, parásitos o virus, entre otras. Por otro lado, son factores de riesgo para el desarrollo de gastritis el tabaquismo, el alcohol, algunos tipos de medicamentos, el estrés y los malos hábitos alimentarios.

¿Qué debo tener en cuenta si tengo gastritis?

Como en cualquier situación cuando tenemos un malestar relacionado a la salud, la primera recomendación es acudir a un médico para que realice el diagnóstico. En caso de diagnosticarse una gastritis, lo ideal será acudir a un Lic. en Nutrición, que pueda individualizar nuestra dieta o plan de alimentación y

darnos las pautas adecuadas, ya que la tolerancia a determinados alimentos y/o bebidas es muy individual.

¿Qué recomendaciones generales hay que tener en cuenta si tengo gastritis?

Ante el diagnóstico de gastritis, debemos considerar todas aquellas conductas alimentarias y características de alimentos y bebidas que nos permitan una adecuada alimentación/nutrición, con el menor trabajo digestivo posible.

Como recomendaciones generales, podemos mencionar las siguientes:

- Cuidar el volumen de las ingestas, intentando que las comidas no sean muy abundantes o voluminosas. Es preferible hacer comidas pequeñas, pero más seguido.
- Utilizar temperaturas templadas y evitar extremas (muy frías o muy calientes).
- Elegir alimentos de fácil digestibilidad y procesar o masticar bien, antes de tragar.
- Disminuir la cantidad y seleccionar el tipo de fibra alimentaria (presentes en granos, legumbres, verduras y frutas). Se preferirán verduras cocidas y subdivididas para mayor tolerancia.

- Cuidar la concentración de azúcares tanto en alimentos como en bebidas.
- Utilizar alimentos y bebidas de sabor y aromas suaves. Evitar condimentos picantes y/o irritantes.
- Evitar el consumo de alcohol, café (con y sin cafeína) y tabaco.

¿Puedo comer carne de pollo si tengo gastritis?

Si, la carne de pollo es apta para consumir en caso de padecer gastritis, tanto aguda como crónica. Esto se debe a que es una carne blanca, de alta digestibilidad, por su escaso contenido en tejido conectivo y graso, si se le retira la piel. Además, la carne de pollo tiene un menor contenido de purinas que otros alimentos cárnicos, las cuales actúan como estímulo de la secreción del estómago y no serían beneficiosos en esta patología.

¿Cómo debo consumirla para tolerarla mejor?

Lo ideal en estos casos es elegir, en primera instancia la pechuga de pollo, que tiene apenas 2gr de grasas por porción de 150gr de pollo (1/2 pechuga grande), y prepararla a través de métodos de cocción húmedos, como el hervido, al vapor, a la cacerola o bien, al horno, pero envuelto en papel aluminio o bolsa para horno, de manera de conservar la humedad y permitir un mayor ablandamiento del tejido, que se traduce en mayor digestibilidad del mismo y, por lo tanto, menor trabajo

digestivo. A esta forma de preparación, puede sumarse un trabajo mecánico como el picado o cortado bien chiquito, que también le ahorrará trabajo al estómago.

Se recomienda evitar preparaciones que desarrollen costras quemadas -como la parrilla o la plancha a altas temperaturas-, ya que no sólo dificultan la digestión, sino que pueden ser irritantes de la mucosa. Es preferible también evitar cocción en medios grasos, como frituras o salteados.

¿Qué beneficios me aporta sumar carne de pollo en mi alimentación?

La carne de pollo, además de aportar proteínas de excelente calidad y digestibilidad, con muy bajo tenor graso, nos aporta múltiples vitaminas y minerales. Tal es así que nos aporta más del 15% de la recomendación diaria de diferentes vitaminas del complejo B, de zinc, de fósforo y de selenio. Así mismo, su aporte de sodio es muy escaso.

Esto, sumado a la versatilidad, practicidad y accesibilidad, hacen que sea una carne ideal para incluir en la alimentación, incluso en aquellas personas que padecen alteraciones digestivas como la gastritis.

La carne de pollo es un alimento saludable, ideal para incluir en la alimentación de personas con gastritis.