



GACETILLA CINCAP



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



AGOSTO 2022

NUTRICION y ALIMENTACION SALUDABLE: Carne de pollo, ¿si o no?

El 11 de agosto celebramos, en todo Latinoamérica, el Día del Nutricionista en conmemoración del nacimiento del Dr. Pedro Escudero, médico argentino, pionero de la nutrición.

Desde CINCAP, queremos contarles cuál es el rol del nutricionista en la salud, de qué se trata la nutrición, qué es la alimentación saludable y cuál es el rol de la carne de pollo en la misma. ¿Podemos comer carne de pollo en el marco de una alimentación saludable? ¡Te contamos a continuación!

¿Qué es la Nutrición?

Es el proceso a través del cual los nutrientes contenidos en los alimentos que ingerimos satisfacen las necesidades de nuestras células y permiten un crecimiento y desarrollo óptimos.

¿Cuál es la importancia de una alimentación saludable?

Una alimentación saludable permite que tengamos cantidad suficiente de macro y micronutrientes, proporcionados por alimentos de excelente calidad, en adecuada proporción, y se adapta a las posibilidades y capacidades (digestivas y/o funcionales) de cada individuo.

Una alimentación saludable hace posible una adecuada nutrición y, por lo tanto, permite un crecimiento y desarrollo óptimos a lo largo de toda la vida.

¿Cuál es el rol del nutricionista?

El perfil de los/las licenciados/as en Nutrición es muy amplio. Pueden participar en la orientación desde la producción, almacenamiento, distribución e industrialización de los alimentos hasta la educación en la elección, las formas de elaboración y el consumo de los mismos, con el fin de promover una alimentación saludable que ayude a lograr objetivos de desarrollo y

crecimiento óptimos y la prevención y/o tratamiento de enfermedades.

En el rol asistencial, más comúnmente conocido como “consultorio nutricional o salas de internación”, el/la nutricionista tiene como objetivo principal, la educación alimentaria con el fin de lograr hábitos alimentarios adecuados, dentro de un estilo de vida saludable y adaptados a la situación de salud de cada individuo.

Por lo tanto, los/las licenciados/as en Nutrición son eslabones imprescindibles para el logro de una alimentación saludable que permita una adecuada nutrición.

¿Cuáles son las claves para alimentarse de manera saludable?

Lo primero que debemos saber es que la alimentación adecuada debe ser personalizada. Es importante consultar con un profesional de la salud para que realice recomendaciones individuales.

Como conceptos generales, debemos resaltar los siguientes:

- Tomar **abundante cantidad de agua** (al menos 8 a 10 vasos por día)
- Comer **al menos 5 porciones de verduras y frutas**

- Elegir **cereales integrales y legumbres**, antes que harinas refinadas o alimentos procesados
- Consumir **carnes magras, con mayor predominio de carnes blancas, como la carne de pollo** y el pescado. Sumar 1 huevo al día.
- Dentro del **grupo lácteos** (leche, yogur y quesos), elegir las opciones **descremadas**.
- Incorporar **grasas saludables** como el aceite de oliva, la palta, los frutos secos y las semillas, con moderación en cantidad, por su aporte energético.
- *Disminuir la frecuencia de la ingesta de dulces, panificados, golosinas, alimentos refinados y productos procesados.*

¿Podemos incluir carne de pollo en nuestra alimentación?

Si. La carne de pollo es un alimento saludable que se puede incluir en el marco de una alimentación completa y balanceada.

En la actualidad, existen diversos patrones alimentarios: el Occidental, el Mediterráneo, la dieta DASH, la dieta MIND, el plant-based, el patrón alimentario vegetariano (que puede incluir o no algún alimento de origen animal) y el Veganismo (que excluye todo alimento de origen animal).

Cada persona elige el patrón alimentario que desea seguir y los/las licenciados/as en Nutrición son los encargados de realizar un plan de alimentación completo y balanceado, adecuado a dicho patrón.

La carne de pollo es indicada, o puede ser indicada, en la mayor parte de estos patrones alimentarios, con excepción del vegetarianismo y del veganismo.

En el resto de los patrones, tanto la carne de pollo como el pescado son las carnes más elegidas. Esto se debe a que son carnes con muy bajo contenido graso, en general, y/o con un perfil de grasas de predominio cardiosaludable.

Otras ventajas de la carne de pollo

Los beneficios de la carne de pollo son múltiples, desde su accesibilidad económica hasta su versatilidad y practicidad para incluirla en platos tanto cotidianos como más elaborados, hasta la diversidad de propiedades y aportes nutricionales que tiene.

La carne de pollo es una carne blanca, de fácil masticación y digestibilidad, que permite su incorporación desde los 6 meses de vida, con la alimentación complementaria, hasta las últimas etapas de la vida. Sumado a ello, aporta una gran cantidad de proteínas de excelente calidad y una amplia diversidad de vitaminas y minerales. Su aporte graso es escaso, cuando se la come sin piel y su perfil lipídico es muy favorable, con predominio de grasas mono y poliinsaturadas.

¿De dónde puedo obtener más información acerca de la carne de pollo?

Desde CINCAP, tenemos a disposición toda la información que desarrollamos.

En nuestra página web (www.cincap.com.ar) encontrarán:

- [Gacetillas CINCAP y material de interés de otras entidades](#). Las gacetillas se publican mensualmente y se publican en formato pdf por orden de elaboración, para que puedan descargarlas y tenerlas a disposición.

Trabajos Científicos con distintas Instituciones:

[Determinación de la Composición Nutricional de la Carne de Pollo Argentina](#) – INTA. INTI. CEPA

[Hormonas Exógenas en carne de pollo, creencias populares y evidencias científicas con relación a la crianza de aves de corral](#) – Soc. Argentina de Nutrición

- **Otras publicaciones:** artículos en revistas, cuadernillo de aportes nutricionales, etc.

Recetas

- [Recetario digital](#) en formato pdf con más de 30 recetas con pollo para hacer en casa

Información Nutricional

- **Tips de Manejo del pollo en la Cocina**

- **Beneficios de la Carne de Pollo en la alimentación**

...Y mucho más!

Podés encontrarnos también en nuestras redes sociales de [Instagram](#) y [Facebook](#), donde compartimos muchísima información en formato amigable y miles de recetas.

La carne de pollo es un alimento saludable.