IITRICIÓN

LA IMPORTANCIA DE LA CARNE DE POLLO EN LA DIETA MIND

Por ser un alimento saludable, ideal para incluir en el marco de una alimentación completa y balanceada, es parte de las recomendaciones de la dieta MIND para la prevención del desarrollo del deterioro cognitivo.

Por: Lic. María Dolores Fernández Pazos, Centro de Información Nutricional de la Carne de Pollo (CINCAP)

Fotos: Pexels / PxHere



La carne de pollo es un alimento saludable, que se incluye dentro de las recomendaciones de las distintas Guías Alimentarias Poblacionales y que forma parte también de múltiples patrones alimentarios existentes.

Estudios recientes analizan los beneficios de la dieta MIND, postulada como una herramienta de prevención del desarrollo de enfermedades neurocognitivas como la demencia y la enfermedad de Alzheimer, entre otras. La dieta MIND incluye a la carne de pollo como uno de los 10 grupos de alimentos aconsejados para incluir en la alimentación. Si bien todavía se investigan los múltiples beneficios de la dieta MIND y su efecto en la prevención de dichas enfermedades, ésta constituye una herramienta al alcance de todos y con mayores beneficios que costos.

DIETA MIND, CONTEXTO ACTUAL

De acuerdo con datos de la Organización Mundial de la Salud (OMS), la demencia afecta a unos 50 millones de personas a nivel mundial, de los cuales alrededor del 60% viven en países de ingresos bajos y medios. Cada año, se registran 10 millones de nuevos casos y se calcula que entre un 5 y un 8% de la población general de 60 años sufre de demencia en un determinado momento. Se prevé que el total de personas con demencia alcance los 82 millones en el año 2030 y 152 millones de personas para el año 2050.

Los malos hábitos alimentarios constituyen uno de los factores de riesgo potencialmente modificables para el desarrollo de las enfermedades neurocognitivas. La evidencia demuestra que podría reducirse el riesgo de padecer estas enfermedades haciendo ejercicio con regularidad, no fumando, evitando la ingesta de alcohol, controlando el peso, realizando una alimentación saludable y manteniendo una presión arterial normal y concentraciones sanguíneas adecuadas de colesterol y glucosa (OMS, 2022).

El consumo de determinados nutrientes, como los ácidos grasos omega 3, la vitamina B6 y B12, el folato y la vitamina D, podrían disminuir el riesgo del deterioro cognitivo. Sin embargo, en investigaciones actuales, adquiere mayor relevancia la sinergia o efecto acumulativo de los nutrientes en el marco de un patrón alimentario, en lo que hace a la salud pública, que el efecto de un nutriente de manera individual (Liv et al, 2022).

En poblaciones con una alimentación consistente con el patrón alimentario occidental, como el que predomina en Argentina y en los países de América en general, se ha observado un deterioro aumentado de las funciones cognitivas (Morris, 2017). En cambio, diferentes investigaciones demuestran que patrones alimentarios como la dieta Mediterránea, la dieta DASH y la dieta MIND resultarían eficientes en la prevención del deterioro cognitivo.

La Mediterranean - DASH Intervention for Neurodegenerative Delay, o dieta MIND, es un híbrido entre la Dieta Mediterránea y la Dieta DASH (su nombre proviene de sus siglas en inglés, *Dietary Approches to Stop Hypertension*) que se ha postulado como patrón alimentario orientado a la protección de la salud del cerebro y la prevención de la demencia y otras enfermedades relacionadas con el deterioro cognitivo. La dieta MIND se basa en la recomendación de componentes alimentarios que han demostrado ser neuroprotectores. Enfatiza el consumo de alimentos naturales, principal aunque no exclusivamente, basados en plantas, y limita la ingesta de alimentos potencialmente dañinos a la salud del cerebro, como los son aquellos ricos en grasas saturadas y trans.

"La dieta MIND se basa en la recomendación de componentes alimentarios que han demostrado ser neuroprotectores"

La dieta MIND incluye a la carne de pollo como uno de los 10 grupos de alimentos aconsejados para incluir en la alimentación.

PRINCIPIOS DE LA DIETA MIND

La dieta MIND recomienda una cantidad de porciones de determinados alimentos para incluir, con una determinada frecuencia. Dentro de ellos, se enfatiza en la inclusión de 10 grupos de alimentos y se recomienda la limitación o reducción de la frecuencia de otros 5.

Entre los ALIMENTOS RECOMENDADOS, por ser considerados grupos de alimentos saludables para la salud del cerebro, se encuentran los siguientes:

- 1. *Vegetales de hoja verde* (como espinaca, repollo, kale, acelga, lechuga): al menos 1 porción diaria
- 2. Otros vegetales: al menos 2 porciones al día
- 3. Frutos Rojos o Frutos del Bosque: al menos 2 porciones al día
- 4. Frutos Secos: al menos 5 porciones por semana
- 5. Aceite de Oliva: al menos 1 porción al día
- 6. Granos Enteros: al menos 3 porciones al día
- 7. Legumbres: al menos 4 porciones semanales
- 8. Carne de Pollo: al menos 2 porciones por semana
- 9. *Pescados/mariscos*: al menos 1 porción por semana, elegir pescados grasos como salmón, caballa, arenque, trucha y sardinas 10. *Vino*: 1 vaso por día (opcional)

Estos alimentos se caracterizan por su aporte de nutrientes con características favorables para el mantenimiento de la salud del cerebro y la prevención del deterioro cognitivo, por su capacidad antioxidante y antiinflamatoria. Entre los principales nutrientes aportados se encuentran:

- Vitamina E: por sus propiedades antioxidantes, protege al tejido corporal del daño causado por sustancias denominadas radicales libres, que pueden dañar células, tejidos y órganos. Se encuentra en aceite de oliva, frutos secos y vegetales de hoja verde.
- **Folato:** es una vitamina del complejo B necesaria para la formación del material genético y para la división celular en el organismo. Se encuentra principalmente en vegetales de hoja verde, frutas y frutos secos.
- Ácidos grasos omega 3: son componentes importantes de las membranas que rodean cada célula en el organismo. Tienen funciones a nivel de corazón, vasos sanguíneos, pulmones, sistema inmunitario y el sistema endócrino. En el cerebro, hay concentraciones de DHA (ácido docosahexaenoico) que es uno de los tres tipos de omega 3 que existen, además del EPA (ácido eicosapentaenoico) y del ácido alfa linolénico. Algunos estudios, aunque no todos, demuestran que las personas que consumen más omega 3 de alimentos como el pescado, podrían tener menos riesgo de desarrollar enfermedades neurocognitivas.



- Carotenoides: son pigmentos naturales presentes en plantas, algas y algunas clases de hongos y bacterias, que pueden ser precursores de la vitamina A y actúan como antioxidantes.
- Flavonoides: son un grupo de diversos fitonutrientes (químicos vegetales), presentes en frutas, verduras y especias, responsables de los distintos colores de los mismos y, al igual que otros fitonutrientes, han demostrado poder antioxidante y antiinflamatorio, que ayuda al sistema inmunológico.

Entre los alimentos cuyo consumo se aconseja LIMITAR O DIS-MINUIR LA FRECUENCIA se encuentran:

- 1. *Manteca y margarina*: limitar preferentemente a menos de 14gr diarios. En su lugar, preferir el consumo de aceite de oliva.
- 2. *Quesos*: limitar la ingesta de quesos a menos de una vez por semana.
- 3. Carne roja: no exceder, preferentemente, las 3 porciones semanales
- 4. Frituras: desaconsejar se sugiere no consumir más de una vez a la semana.
- 5. *Productos de pastelería y dulces*: intentar limitar a no más de 4 veces por semana. Este grupo incluye helados, galletitas, snacks, tortas, postres, caramelos, facturas y donuts, entre otras.

Dentro de estos alimentos, el factor común es el aporte de grasas del tipo saturadas y trans, que han demostrado ser perjudiciales, en exceso, para la salud de nuestro cerebro. Por lo tanto su limitación, junto con la inclusión de los 10 grupos mencionados anteriormente, colaboraría en la prevención del desarrollo de enfermedades neurocognitivas.

El aumento de la expectativa de vida de la población y, junto con ello, el incremento de incidencia de enfermedades neurodegenerativas como la demencia, la enfermedad de alzheimer y el deterioro cognitivo, ubican a estas enfermedades en la lista de prioridades en Salud Pública de la OMS. Evaluar herramientas que permitan la prevención es prioritario, al no haber una cura de las mismas hasta el momento.

La dieta MIND es una de las propuestas para considerar en este punto. Las investigaciones futuras irán ampliando los conceptos y recomendaciones específicas a tener en cuenta para una adecuada realización de este patrón alimentario y lograr, de esa manera, la prevención del deterioro cognitivo.

¿CUÁL ES LA IMPORTANCIA DE LA CARNE DE POLLO EN LA DIETA MIND?

Dentro de los pocos alimentos de origen animal recomendados en la dieta MIND, se encuentra la carne de pollo. Las ventajas de esta carne son múltiples, desde el excelente aporte de proteína de alto valor biológico, hasta su aporte de diversas vitaminas como la B6, B12 y el folato, que se han identificado como nutrientes beneficiosos en la prevención del deterioro cognitivo.

La carne de pollo es un alimento de alta densidad nutricional y una de las carnes más consumidas a nivel mundial. En Argentina, el consumo aparente actual es de aproximadamente 48kg/hab/año y, en los últimos años, ha alcanzado el consumo aparente de la carne bovina. Este incremento puede atribuirse, en gran parte, a su accesibilidad, rendimiento y practicidad, pero también son cada vez más las personas que la eligen por sus destacadas características nutricionales.

PROPIEDADES NUTRICIONALES DE LA CARNE DE POLLO

El principal aspecto nutricional de la carne de pollo es el alto aporte de proteínas de excelente calidad y de muy fácil masticación y digestibilidad, por su menor contenido de tejido conectivo comparado con las carnes rojas. Además, su versatilidad permite que se puedan realizar distintas preparaciones, con variedad de consis-

tencias y adecuarla así a las necesidades de cada individuo, desde el momento del inicio de la alimentación complementaria hasta las últimas etapas de la vida. Estas propiedades la convierten en una carne particularmente útil en grupos poblacionales que tengan alguna alteración neurológica que pueda afectar a la deglución y a la digestión, entre otros.

Otra de las ventajas es el bajo contenido de grasas de la carne de pollo, cuando se la come sin piel. Debemos destacar que el 70% de las grasas son de fácil remoción manual, cuando se le retira la piel y el panículo adiposo. Una porción de 150 gramos de carne de pollo promedio sin piel aporta sólo 5 gramos de grasa. En el caso de la pechuga del pollo, una porción, que equivale a ½ pechuga grande, aporta tan sólo 2 gramos de grasas.

Pero más importante aún que la cantidad de grasas aportadas, es la calidad de las mismas. Contrario a lo que suele creerse, las grasas de la carne de pollo son de predominio cardiosaludable. La relación que encontramos en el tipo de grasas es de dos tercios de grasas insaturadas y tan sólo un tercio de grasas saturadas.

El perfil lipídico de la carne de pollo responde a los lineamientos de la dieta MIND. Si consideramos la composición nutricional de la carne de pollo argentina, determinada en el estudio realizado por INTA, INTI y CEPA en la publicación "Determinación De La Composición Nutricional De La Carne De Pollo Argentina" en la revista DIAETA del año 2016, podemos observar que sólo un 26%



El principal aspecto nutricional de la carne de pollo es el alto aporte de proteínas de excelente calidad y de muy fácil masticación y digestibilidad

de las grasas de esta carne son saturadas, entre un 27 y 31% de ellas son poliinsaturadas y entre un 30 y un 35% son grasas monoinsaturadas, según hablemos de pechuga o pata muslo. Encontraremos como fuentes de grasas saturadas al ácido palmítico y al esteárico; el ácido linoleico se halla como principal grasa poliinsaturada y ácido oleico es el ácido graso monoinsaturado más prevalente. Al ácido oleico lo encontramos también en palta, frutos secos y aceite de oliva, todos ellos recomendados tanto en la dieta Mediterránea como en la dieta MIND por sus múltiples beneficios en la salud.

La evidencia demuestra que dietas altas en ácidos grasos saturados y ácidos grasas trans se relacionan con un mayor riesgo de deterioro cognitivo y desarrollo de demencia (Morris, 2017). La carne de pollo, dentro del grupo de carnes, se destaca por su bajo aporte de grasas de tipo saturadas y trans y por su elevado aporte de grasas instauradas, con predominio de grasas monoinsaturadas, como se mencionó con anterioridad.

La carne de pollo es también fuente de 8 vitaminas y minerales que tienen múltiples funciones y ayudan al mejor funcionamiento

del organismo. Entre ellos, vitaminas del complejo B, colina, fósforo, zinc y selenio, un potente antioxidante. Dentro de las vitaminas del complejo B, se ha asociado a la vitamina B6, B12 y B9 o folato, como nutrientes individuales asociados con menor riesgo del desarrollo de demencia. La carne de pollo es fuente de vitamina B6 y B12, es decir que aporta más de un 15% de la recomendación diaria de las mismas; y tiene un aporte, aunque un poco menor, de vitamina B9 o folato.

Su aporte de sodio es muy bajo, sólo cubre el 5% de la recomendación de ingesta de sodio diaria recomendada por la Organización Mundial de la Salud. Esto permite que la carne de pollo sea incluida en la alimentación de todas las personas, aún en aquellas que padezcan Enfermedades Crónicas No Transmisibles, como diabetes, hipertensión, cáncer y enfermedades respiratorias, entre otras.

Todas estas características, sumadas a la versatilidad, practicidad, terneza y disponibilidad que caracterizan a la carne de pollo, hacen de ella una carne de pollo no sólo protagonista en la dieta MIND, cuyo objetivo principal es la prevención del deterioro neurocognitivo, sino también de los diferentes patrones alimentarios que persiguen como objetivo las mejoras de la salud de las personas.

> Más información: https://www.cincap.com.ar/



Cadena de frío, cadena de valor.

Cuidamos la calidad de los alimentos, desde el comienzo.

Desde hace 65 años, proveemos sistemas de refrigeración industrial para salas de procesamiento, túneles de congelamiento y cámaras de conservación según los más altos estándares de seguridad y calidad, priorizando refrigerantes amigables con el medio ambiente.















Rafaela, Santa Fe www.vmc.com.ar