

GACETILLA CINCAP



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



SEPTIEMBRE 2022

CARNE DE POLLO: UNO DE LOS DIEZ ALIMENTOS ELEGIDOS EN LA DIETA MIND

La dieta MIND ha sido postulada por estudios recientes 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 alimentos aconsejados para incorporar en nuestra alimentación.

Desde CINCAP te contamos más acerca de la dieta MIND y te invitamos a que leas el artículo completo que realizamos para la edición de agosto de la revista Solo Aves & Porcinos.

¿Qué es la Dieta MIND?

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.

¿Por qué es importante explorar herramientas para proteger la salud de nuestro cerebro?

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).

¿Cuáles son los principios que rigen la Dieta MIND?

La Dieta MIND recomienda la inclusión de 10 alimentos y, en cambio, aconseja limitar otros 5. Dentro de 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).

Entre los alimentos cuyo consumo se aconseja **LIMITAR O DISMINUIR LA FRECUENCIA**, sobre todo basado en el contenido de grasas saturadas y/o trans en ellos, 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 las comidas fritas, sobre todo, las comidas de locales de comida rápida. 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.

¿Cuáles son los aportes de la carne de pollo en la dieta MIND?

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.

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. **La pechuga de pollo es uno de los cortes de carne más magros que encontraremos en el mercado**, lo que la convierte en una gran aliada para una alimentación saludable, y baja en 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. La evidencia demuestra que dietas altas en ácidos grasos saturados y ácidos grasos 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 insaturadas, con predominio de grasas monoinsaturadas.

La carne de pollo es también fuente de 8 vitaminas y minerales. 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, ternura 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.

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

¿Querés leer más acerca de la Dieta MIND y la importancia de la carne de pollo?

Te invitamos a que leas el artículo de CINCAP publicado en la [edición de agosto de la revista Sólo Aves & Porcinos \(p.38\)](#).

También podés encontrar el artículo en [nuestra página web, en formato pdf](#).