

GACETILLA CINCAP



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



SEPTIEMBRE 2023

POLLO: un aliado en el déficit calórico

El déficit calórico es un balance negativo entre el gasto y la ingesta de energía. Se puede dar de forma voluntaria o de forma involuntaria. Cuando se realiza de forma voluntaria, con objetivos de descenso de peso o de mejora de composición corporal, es importante tener en cuenta la calidad de la alimentación, su aporte de macro y micronutrientes y el estilo de vida que lo acompaña.

Hoy, te contamos más acerca del déficit calórico y del rol de la carne de pollo como aliada en este proceso.

DEFICIT CALORICO

Se define como Déficit Calórico al *balance negativo entre la ingesta y el gasto de energía*. Éste puede ser deseado (voluntario), o involuntario.

INVOLUNTARIO

El **déficit calórico involuntario** puede deberse a distintos factores: enfermedades que aumenten el gasto energético por parte de nuestro organismo, enfermedades que afecten la ingesta o la digesto-absorción de nutrientes y por consiguiente de energía disponible, situaciones quirúrgicas o períodos de reposo prolongados, que afecten tanto la ingesta como el gasto, o puede deberse a un escaso o inadecuado acceso a los alimentos. En la mayoría de estos casos, ese déficit calórico no es deseado y se buscan soluciones para el mismo, dado que, de lo contrario, puede haber mayor riesgo de malnutrición.

En el déficit calórico involuntario, la principal **ventaja** nutricional **de la carne de pollo** es su **densidad de nutrientes**. Una porción promedio de 150 g (1/2 pechuga de pollo o 1 muslo mediano) nos aportará 33 g de proteínas de excelente calidad y de buena disponibilidad, así como un bajo aporte de grasas cardiosaludables y una diversidad de vitaminas y minerales, entre las que se encuentran las vitaminas del complejo B, el zinc, el fósforo y el selenio. Sumado a ello, esta cantidad de nutrientes puede ser fácilmente vehiculizada en distintas preparaciones gracias a la versatilidad, sabor suave y fácil digestibilidad de la carne de pollo.

VOLUNTARIO

El término **déficit calórico** resuena mucho en el mundo del fitness y de las redes sociales. En estos casos, el déficit sería **voluntario o deseado**.

¿En qué consiste? La definición es la misma: un gasto mayor al ingreso (ingesta) de energía.

*¿Cómo se logra? Habitualmente, se trabaja en la combinación de dos estrategias: el **aumento del gasto** a través de la realización de ejercicio físico + el aumento de la actividad física no programada o NEAT (por sus siglas en inglés, *Non-Exercise Activity Thermogenesis*) y el **control de la ingesta** calórica.*

¿Cuál es el objetivo? Por lo general, el déficit calórico se aplica para buscar una mejora en la composición corporal (es decir, perder grasa y sostener -o incrementar, idealmente- la masa muscular), descenso de peso, o bien, procesos de "definición" para quienes están en el mundo del fitness o del fisiculturismo.*



GACETILLA CINCAP



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



¿Cómo llevarlo a cabo? La recomendación es que el déficit calórico sea programado, calculado y formulado por un profesional especialista (Médico/a o Lic. en Nutrición especializados en el tema). La planificación del déficit a cargo de una persona que no tenga la formación correspondiente puede llevar a déficit de nutrientes y, consecuentemente, a una inadecuada nutrición.

¿Cuál es el rol de la carne de pollo en el déficit calórico? El pollo es una carne muy utilizada en personas que buscan el déficit calórico. ¿A qué se debe? Por un lado, a su gran aporte de proteínas de excelente calidad (recordemos que 1 porción de consumo aporta alrededor de 33 g de proteínas) y su escaso contenido de grasas si se lo come sin piel, con el plus de que éstas son en su mayoría cardiosaludables. La pechuga de pollo, en este caso, es la vedette, ya que aporta tan sólo 2gr de grasas por porción. Sumado a ello, el aporte de vitaminas del complejo B permite una mejor utilización de la energía, el hierro hemínico colabora con el transporte de oxígeno en la sangre y la formación de glóbulos rojos y el fósforo y el zinc trabajan tanto en mantener nuestros huesos, así como el sistema inmune, más fuertes. Como verán, ¡un aliado perfecto en el mundo de la salud y del ejercicio físico!

Por último, podemos destacar otras ventajas:

Saciación: por su contenido de proteínas, las mismas ayudan a sentir la sensación de plenitud que nos permite hacer un stop en cada comida, sin comer de más.

Mantenimiento de masa libre de grasa: las proteínas consumidas, en el marco de una alimentación completa y saludable y una vida activa, nos permiten sostener la masa muscular y, por tanto, el descenso de peso logrado.

Prevención de sarcopenia: los alimentos fuentes de proteínas, como la carne de pollo, en el marco de una alimentación completa y saludable, junto con la realización de ejercicio físico (de fuerza, preferentemente) nos ayuda a prevenir o retrasar el inicio de la sarcopenia, que es la pérdida progresiva de masa y función muscular.

Versatilidad: la carne de pollo permite un sinfín de preparaciones prácticas y sencillas (pero también gourmet) que nos abre la posibilidad a comer rico, sano y variado toda la semana.

Sabor suave: su sabor permite incluir la carne de pollo en múltiples preparaciones y que sea siempre bien tolerada.

Fácil masticación y digestión: fundamental cuando planificamos la comida pre entreno, para no estar pesados/as al momento de ejercitar.

Accesible: la carne de pollo es una de las proteínas animales más económicas que tenemos en el mercado.

LA CARNE DE POLLO ES UN ALIMENTO SALUDABLE Y SUSTENTABLE. COME POLLO, ES BUENO Y HACE BIEN