



DICIEMBRE 2023

## REIVINDICANDO A LAS GRASAS DEL POLLO

En la jerga popular (y muchas veces entre la comunidad de profesionales también) repetimos que las grasas de las carnes, en general, son de predominio saturadas y, por ende, son enjuiciadas rápidamente.

Hoy, queremos contarles sobre el perfil de grasas que encuentran en la carne y en la piel del pollo, para que puedan perderle miedo y cocinar preparaciones más sabrosas.

---

Existen 3 macronutrientes en los alimentos que consumimos: hidratos de carbono, proteínas y grasas. Como sabemos, cada uno tiene sus momentos de estrellato y de estrellados...

Hablemos en esta oportunidad de las grasas o lípidos.

Las grasas se caracterizan por ser el macronutriente con mayor densidad calórica, es decir, por cada gramo que consumimos nos aportan más del doble de calorías que nos aportarían 1 gramo de Hidratos de Carbono o de Proteínas (9 kcal por gramo de grasa vs 4kcal por gramo de hidratos de carbono o proteínas). Esto no se puede decir que es “bueno” o “malo”, simplemente debe ser considerado, según los objetivos que busquemos.

Las grasas permiten mantener las membranas de las células sanas; producir intermediarios de procesos del organismo, como las prostaglandinas; regular el metabolismo del colesterol; y vehicular vitaminas liposolubles (solubles en grasa). Sin ellas entonces, no podríamos transportar dentro de nuestro organismo las vitaminas A, D, E y K de los alimentos. *(Dato no menor para la gente que toma un suplemento de Vitamina D indicado por el médico, siempre recomendable hacerlo en el marco de una comida que tenga grasas).* Por último, pero no menor, las grasas dan PALATABILIDAD. Es por eso que, para muchos, el pollo con piel resulta más sabroso que pollo sin piel. Además, la piel -y la grasa en general – son aislantes térmicos y permiten conservar mejor la humedad de la carne, evitando que la misma se seque durante la cocción.

Dentro del mundo de las grasas, existen diferentes tipos. Veamos a continuación, empezando por las menos populares y terminando por “las divinas”:

- **GRASAS TRANS**

Las grasas trans son, dentro del grupo de grasas o lípidos, las que buscaremos evitar debido a su alta relación con el riesgo cardiovascular y otros riesgos para la salud.

# GACETILLA CINCAP



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



Este grupo de grasas eleva el colesterol LDL (llamado popularmente “malo”) y disminuye el HDL (conocido como “bueno”). Mala ecuación, ¿verdad?

Cabe destacar, que tendremos más flexibilidad para las grasas trans de origen natural (que puede haber en lácteos y carnes -especialmente rojas-) pero buscamos disminuir al máximo/eliminar las trans de origen industrializado. Las grasas trans de origen industrial surgen al hidrogenar los aceites para transformarlos en una grasa sólida, como la margarina. Estos aceites parcialmente hidrogenados, son lo que buscaremos evitar en la alimentación.

- **GRASAS SATURADAS**

Ser recomienda que las grasas saturadas no aporten más de un 10% de la energía total que consumimos diariamente (entre 7-10%).

Este grupo de grasas se encuentran principalmente en alimentos de origen animal (lácteos, carnes y huevos) y en aceites tropicales (coco y palma). ¡Atenti con el coco!

La ingesta de grasas saturadas en exceso puede elevar el colesterol LDL y aumentar el riesgo de enfermedad cardiovascular y cerebrovascular.

**Sólo 1/3 de las grasas de carne y de la piel del pollo, son saturadas.** Los otros 2/3 son insaturadas que, como veremos a continuación, son cardiosaludables:

- **GRASAS INSATURADAS**

Las grasas insaturadas son popularmente conocidas como “**grasas saludables o cardiosaludables**”.

Se incluyen en este grupo las monoinsaturadas y las poliinsaturadas.

Las **grasas poliinsaturadas** son fundamentales por su aporte de **ácidos grasos esenciales**. ¿Qué son? Un tipo de grasas que nuestro cuerpo no fabrica y, por tanto, es imprescindible que las incorporemos con los alimentos: el ácido linoleico y el ácido alfa linolénico, que pueden ser, de acuerdo con su composición química, de la familia omega 6 u omega 3. Seguramente ya los han escuchado nombrar. Los **omega 6** nos ayudan a bajar el colesterol LDL ( “malo”), pero también bajan el HDL (o colesterol “bueno”). Los **omega 3**, por su parte, nos ayudan a bajar el colesterol LDL también y los benditos triglicéridos (*¡que cada día los escuchamos nombrar más!*).

Encontramos los ácidos grasos omega 6 en alimentos como semillas, aceites vegetales, frutos secos, palta, aceitunas y carnes -como el pollo-, entre otros; y las fuentes más conocidas de omega 3 son los pescados azules (salmón, atún, caballa arenque, sardinas) y aceite de pescado y, por otro lado, la nuez,

# GACETILLA CINCAP



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



las semillas de lino, chía y en la palta. La diferencia entre fuentes de origen animal y origen vegetal es que los de origen vegetal, para su absorción, deben convertirse en las formas de EPA y DHA (que son las que están en los pescados) y esta conversión en general es baja y depende de la salud de nuestro organismo.

Es importante resaltar que, dentro de las grasas poliinsaturadas, debemos buscar una relación de, aproximadamente, 5/1 entre omega 6 (que son más abundantes y presentes en la alimentación) y omega 3 (que, como hemos visto, no abundan en los alimentos de consumo diario del argentino).

Las **grasas monoinsaturadas**, por su parte, se han convertido en las “*grasas estrella*”. ¿A qué se debe? Se ha demostrado que el consumo de éstas disminuye el colesterol total y el colesterol LDL y, como plus, aumenta el HDL. ¡*Todo bien con las monoinsaturadas!* De hecho, son las grasas más recomendadas en la alimentación y son el centro de las recomendaciones en la Dieta Mediterránea, junto con la presencia de fibra alimentaria y algunos otros componentes de importancia.

¿Y por qué en Argentina nos importa la dieta Mediterránea? Porque actualmente es uno de los patrones alimentarios que ha demostrado mayores beneficios en salud y en el abordaje de distintas patologías (tanto metabólicas como de otras índoles, como inflamatorias o digestivas).

¿Dónde encontramos grasas monoinsaturadas?

Las fuentes más populares son de origen vegetal: el aceite de oliva, el aceite de girasol alto oleico, las aceitunas, la palta, el aceite de lino, los frutos secos y la pasta de maní.

Sin embargo, tenemos una buena noticia para darle al lector: ***¡más de un 30% de las grasas del pollo sin piel y apenas un poco más del 40% de las grasas de la piel del pollo, son monoinsaturadas!***

## SINTETIZANDO

- Las grasas son un macronutriente esencial en la alimentación. Tienen múltiples funciones que cumplir y, algunas de ellas, si no las comemos, nuestro cuerpo no puede fabricarlas.
- Además, tienen un plus, ¡dan palatabilidad! 😊
- Debemos tener en cuenta que son ***más poderosas*** que los hidratos y las proteínas y nos aportan un poco más del doble de energía.



# GACETILLA CINCAP



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



- La carne de pollo sin piel aporta muy baja cantidad de grasas: sólo 2 gramos por porción de pechuga y 8 gramos por porción de pata muslo.
- Si dejamos la piel, el aporte de grasas es un poco mayor: 13.35 gramos por porción de pechuga y 22 gramos por porción de pata muslo.
- *¡Pero no nos asustemos!* 2/3 de las grasas tanto de la carne como de la piel, son cardiosaludables. Dentro de ellas, más de un 30% en la carne y más de un 40% en la piel, son monoinsaturadas.
- La piel del pollo nos permitirá conservar mejor la humedad y jugosidad de la carne y aumentará la palatabilidad. Por lo tanto, podemos considerarla aliada para algunas de tus comidas.

LA CARNE DE POLLO ES UN ALIMENTO SALUDABLE Y SUSTENTABLE.