

GACETILLA CINCAP



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



JULIO 2024

EN EPOCAS DE VIRUS, UN NUTRIENTE CLAVE DE LA CARNE DE POLLO AYUDA A TUS DEFENSAS

El zinc es un mineral que cumple un rol fundamental en el cuidado de la salud. Una de sus funciones más reconocidas es la de ayudar al sistema inmune a luchar contra virus y bacterias que lo atacan. En épocas como estas, donde junto con el frío del invierno llegan algunos microorganismos que nos pueden enfermar, mantener un sistema de defensas bien nutrido es imprescindible. El consumo de una porción de pollo al día no sólo nos aporta más del 20% de la recomendación diaria de zinc en el adulto, sino que, además, nos brinda proteínas de excelente calidad y otras vitaminas y minerales que nos ayudan a mantenernos sanos y fuertes.

Una alimentación saludable es necesaria para cuidar nuestra salud y prevenir enfermedades. La base es el equilibrio y la diversidad, que nos permitirán aportar todos los nutrientes que nuestro organismo precisa para crecer y desarrollarnos adecuadamente.

Los nutrientes que debemos aportar son múltiples: macronutrientes, como hidratos de carbono, proteínas y grasas, y micronutrientes, como vitaminas y minerales, dentro de los cuales encontramos el zinc.

El zinc, además de su función en el sistema inmunológico ya mencionada, participa en el crecimiento, en el desarrollo en la cicatrización de heridas, en la formación de nuestro material genético y en el funcionamiento del sentido del gusto. Es por ello que, al igual que sucede con todos los macro y micronutrientes, completar los requerimientos diarios es fundamental para llevar una vida sana.

La carne de pollo aporta, en una porción de consumo promedio, 2.3 mg de los 11 u 8 mg que requieren un hombre o mujer adultos, respectivamente. Es decir, con tan sólo ½ pechuga grande o 1 muslo mediano, obtendremos más del 20% de nuestras necesidades de zinc. Esto hace a la carne de pollo, un alimento fuente de zinc.

¿Con qué otros alimentos podemos completar? Sumemos cereales integrales, legumbres, nueces, levadura nutricional, huevo, lácteos y otros tipos de carnes y mariscos, y completaremos los requerimientos diarios.

Una alimentación saludable ayuda a mantener una buena salud. Incluí carne de pollo en tu alimentación y disfruta sus beneficios.

