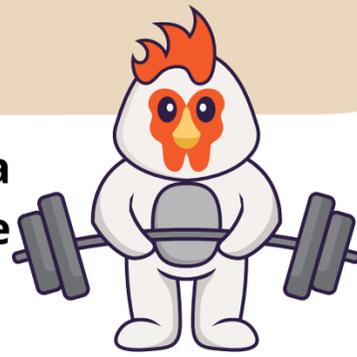


CARNE DE POLLO: UNA COMBINACION COMPLETA DE NUTRIENTES PARA LA SALUD MUSCULAR

La carne de pollo es un alimento fundamental para nuestra salud muscular, tanto por su cantidad como su calidad de proteínas, y su aporte de múltiples vitaminas y minerales.



La carne de pollo es una indiscutida fuente de proteínas. Con tan solo una porción de pollo al día, cubrimos prácticamente la mitad de nuestras necesidades proteicas diarias.

Sin embargo, además de cubrir la cantidad, debemos prestar atención a la calidad. Las proteínas de la carne de pollo son, para nuestro cuerpo, un nutriente de primera. Se las denominan proteínas de **alto valor biológico** tanto por su fácil digestión y absorción como por su aporte completo de aminoácidos.

Los **aminoácidos** son las pequeñas moléculas que se unen para formar una proteína.

Existen 20 tipos distintos, pero **8 de ellos (9 en el caso de niños y niñas) son esenciales, es decir, debemos incorporarlos a través de los alimentos. La carne de pollo aporta la totalidad de estos aminoácidos.**

Si nos interiorizamos un poco más en estos elementos, podemos destacar la función de un subgrupo denominado **aminoácidos de cadena ramificada** (AACR o BCAA, por sus siglas en inglés): leucina, isoleucina y valina.

Los AACR son primordiales para la síntesis de proteínas. Y ganan particular importancia cuando hablamos de la salud de nuestros músculos.

Los músculos no sólo sirven para lucirlos, sino que son fundamentales por su función estructural (como sostén de la columna vertebral, por ejemplo) y también por su relevancia en las funciones metabólicas. Una adecuada cantidad de masa muscular nos permitirá mantenernos más sanos, controlar mejor nuestras glucemias y aumentar el gasto calórico, entre tantas otras funciones.

De los aminoácidos que aporta la carne de pollo, casi el 40% son de este grupo de AACR. Por lo que se convierte en una aliada para cuidar nuestra masa muscular.

¿Cuándo y cómo comer carne de pollo para cuidar nuestra musculatura?

No hay un momento específico ni una forma en particular de comer pollo para obtener sus beneficios nutricionales. ¡Cualquier momento del día es bueno para disfrutar de las bondades de un rico plato con pollo!

Siempre es importante consumirla en el marco de una alimentación completa y balanceada, ya que de esto depende que los aminoácidos sean bien aprovechados por nuestro organismo. Debemos procurar también una cocción completa y un manejo culinario adecuado.

Alimentación Completa y Balanceada

Debe incluir: pollo, vegetales (variados y abundantes), frutas frescas, granos enteros (y derivados), grasas saludables (aceites vegetales, palta y frutos secos) y lácteos

Cocción Completa

Cocinar la carne de pollo de forma completa. Lo ideal es lograr un color blanco homogéneo en su interior. Se recomienda una temperatura de cocción de 80 a 82°C.

Manejo Culinario Adecuado

No lavar la carne de pollo.
Usar utensilios diferentes para la carne cruda, la cocida y los alimentos listos para consumir.
Lavarse las manos (antes y después)
Refrigerar de inmediato.