

Función de las aves de corral en la nutrición humana

Beneficios nutricionales de la carne de pollo en comparación con otras carnes

David Farrell, School of Land, Crops and Food Sciences, The University of Queensland, St. Lucia 4072, Queensland, Australia

La carne de pollo es una carne blanca, que se distingue de otras carnes como la carne de vacuno o cordero por su inferior contenido de hierro (0,7 mg en comparación con 2 mg/100 g).

VENTAJAS DE LA CARNE DE POLLO RESPECTO A OTROS TIPOS DE CARNE

El contenido de grasa del pollo cocinado varía en función de si se cocina con piel o sin piel, de la parte del ave y de su dieta y raza. La carne de pechuga contiene menos de 3 g de grasa/100 g. El valor promedio para la carne oscura (sin piel) es de 5 a 7 g/100 g. Alrededor de la mitad de la grasa de la carne de pollo consiste en grasas monoinsaturadas deseables y solo un tercio son grasas saturadas, menos saludables. Hay una proporción mucho más alta de grasas saturadas en la mayoría de los cortes de carne roja, que también varían considerablemente en la grasa total. La carne de pollo se considera, por tanto, una carne sana.

La carne de pollo no contiene grasas trans, uno de los posibles factores causantes de enfermedades coronarias, que están presentes, sin embargo, en grandes cantidades en la carne de vacuno y cordero. En el Canadá, se han notificado valores de entre un 2 y un 5 por ciento para la carne de vacuno y hasta de un 8 por ciento para la carne de cordero. El Fondo Mundial para la Investigación del Cáncer y otros organismos (Bingham, 2006) han señalado que el consumo de grandes cantidades (más de 500 g/ semana) de carne roja, en particular de carne elaborada, puede ser perjudicial para la salud, lo que no sucede con la carne de pollo.

LA CARNE DE AVE DE CORRAL ES RICA EN ÁCIDOS GRASOS OMEGA-3

La carne de ave es una fuente importante de ácidos grasos poliinsaturados (PUFA), especialmente de ácidos grasos omega (n)-3. Los pollos que se alimentan de desechos son una fuente particularmente idónea, debido a su dieta variada. Las cantidades de estos importantes ácidos grasos, al igual que las de algunos oligoelementos y vitaminas, pueden incrementarse con mayor facilidad en la carne de pollo que en la carne de otro tipo de ganado. El aporte dietético recomendado (ADR) de niacina puede satisfacerse con 100 g de carne de pollo al día en el caso de los adultos y con 50 g en el caso de los niños.

Suministrando a los pollos de engorde tan solo pequeñas cantidades de un suplemento rico en ácido alfa-linoleico (un PUFA n-3) como la linaza, los PUFA n-3 pueden incrementarse de 86 a 283 mg/100 g en la carne de muslo y de 93 a 400 mg/100 g en la canal molida. En gran medida, los contenidos de grasa de las diferentes partes determinan el contenido y enriquecimiento de

PUFA, por lo que la carne oscura de pollo contendrá en cualquier caso más PUFA que la carne blanca de pechuga.

LA CARNE DE AVE DE CORRAL PUEDE ENRIQUECERSE CON VARIOS NUTRIENTES DIETÉTICOS IMPORTANTES

A diferencia de la mayor parte de las carnes, la carne de pollo también puede enriquecerse fácilmente con varios nutrientes importantes. Según un reciente estudio (Yu *et al.*, 2008) añadiendo 0,24 mg de selenio (como selenio orgánico) por kilogramo de pienso, el contenido de selenio en la carne de la pechuga aumentó de 8,6 µg a 41 µg/100g, lo que representa más de un 65 por ciento del ADR. La misma cantidad de selenio en forma selenito de sodio inorgánico también incrementó la cantidad de selenio en la carne de pechuga, si bien solo hasta 16 µg/100g. La carencia de selenio es cada vez más frecuente en los seres humanos ya que la creciente degradación de los suelos hace que los alimentos cultivados en ellos sean más pobres en selenio. El ADR de selenio es de 55 µg al día. El selenio es un poderoso antioxidante y tiene una función de prevención en algunas formas de cáncer. La carencia de selenio puede provocar en los jóvenes la enfermedad de Keshan, una cardiopatía común en algunas zonas de China, y en los adultos un deterioro cognitivo. La carne de aves de corral enriquecida podría ayudar a mitigar esta condición.

CONCLUSIONES

La carne de pollo puede contribuir positivamente a la dieta de las personas con ingresos bajos. Aunque no toda la carne se considera saludable, la carne de pollo sí lo es. Y es además con frecuencia más asequible que otras carnes. Es de una calidad consistentemente alta, es baja en grasas saturadas, puede ser enriquecida con nutrientes esenciales y está muy solicitada en todo el mundo.

REFERENCIAS

- Bingham, S.** 2006. The fibre – folate debate in colo-rectal cancer. *Proceedings of the Nutrition Society*, 65(1): 19–23.
- Yu, D.J., Na, J.C., Kim, S.H., Kim, J.H., Kang, G.H., Kim, H.K., Seo, O.S. y Lee, J.C.** 2008. Effects of dietary selenium sources on the growth performance and selenium retention of meat in broiler chickens. *Actas del XXIII congreso sobre aves de corral*, Brisbane, Australia, 30 de junio-4 de julio de 2008. CD-ROM.

Las denominaciones empleadas en este producto informativo y la forma en que aparecen presentados los datos que contiene no implican, por parte de la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO), juicio alguno sobre la condición jurídica o nivel de desarrollo de países, territorios, ciudades o zonas, o de sus autoridades, ni respecto de la delimitación de sus fronteras o límites. La mención de empresas o productos de fabricantes en particular, estén o no patentados, no implica que la FAO los apruebe o recomiende de preferencia a otros de naturaleza similar que no se mencionan. Las opiniones expresadas en esta publicación son las de su(s) autor(es), y no reflejan necesariamente los puntos de vista de la FAO.