

# CONSUMO DE **POLLO** Y **SALUD HUMANA**



---

MARÍA COVADONGA TORRE MARINA

Congreso CLANA. Mérida, Yucatán. Sept. 2022

Existe un proverbio, al parecer japonés, que ilustra sobre cómo se vivían en el pasado las épocas de escasez: "cuando el pobre come pollo es que alguno de los dos está enfermo". Sin embargo, hoy el consumo de pollo en general (y para los mejicanos en particular) ya no está restringido únicamente a circunstancias especiales o a grandes celebraciones. Al contrario, actualmente es la carne más consumida en México y se estima que en el 2030 representará el 41% de toda la carne consumida a nivel mundial por ser la más accesible, en gran medida, debido a la gran tecnificación de la avicultura.

Esto aplica no sólo para el pollo, sino para la alimentación en general: gracias a los desarrollos científicos y tecnológicos aplicados a la alimentación, la humanidad

ha pasado de la carencia de alimentos a la abundancia. Hoy en día la desnutrición y el hambre, ahí donde existen, no se deben tanto a la falta de alimentos sino, tristemente, a la mala distribución.

Sin embargo, la preocupación por la alimentación, lejos de desvanecerse, se ha acentuado.

Pero ha tomado una nueva perspectiva: la pregunta cotidiana ya no es "¿voy a comer hoy?", sino "¿qué me conviene comer hoy?" El consumidor actual es cada vez más consciente de que lo que come afecta su calidad de vida y de que puede ayudarle a prevenir enfermedades. Por eso, es inquisitivo respecto de una serie de aspectos de los alimentos: relación calidad-precio, valor nutricional, inocuidad,

conservación, preparación, su relación con la salud, incluso alguno puede llegar a considerar en su decisión el bienestar animal y la sustentabilidad.

Respecto de la sustentabilidad hoy se reconoce ampliamente que la avicultura es la ganadería terrestre más eficiente para convertir los alimentos que consumen las aves en alimentos para el consumo humano; lo cual reduce la necesidad de tierra, fertilizantes, agua y energía, y ha contribuido a posicionar a la carne de pollo como una de las preferidas ya que, además de ser la más accesible pues es amigable con el medio ambiente.

## POLLO Y SALUD

En el imaginario colectivo se suele asociar el consumo de pollo con la recuperación de la salud, ya sea una pechuga asada para aliviar un malestar estomacal o un "caldito" para recuperarse de un resfriado. Pero ¿a qué nos referimos cuando hablamos de salud?

La Organización Mundial de la Salud (OMS) la describe como la condición de todo ser vivo que goza de un absoluto bienestar tanto a nivel físico como a nivel mental y social. No se trata, únicamente, de la no aparición de enfermedades o afecciones, va más allá de eso: es el grado de eficiencia del metabolismo y las funciones de un ser vivo a escala micro (celular) y macro (social).

La alimentación tiene un papel primordial en la salud. Existe suficiente evidencia científica que respalda que ciertos patrones de alimentación influyen positivamente en la salud y promueven la prevención de enfermedades crónicas no transmisibles. Un ejemplo es la dieta Mediterránea, los alimentos básicos que la conforman son: frutas y verduras frescas, de temporada y locales, granos integrales, pescado,



mariscos, nueces y legumbres, hierbas, especias y aceite de oliva. En cantidades menores, aves, huevos, queso, lácteos y ocasionalmente carne roja y dulces.

Entonces, el pollo puede formar parte de una dieta sana. En "El plato del bien comer", herramienta utilizada en la orientación alimentaria, se encuentra en el grupo de las semillas leguminosas y los alimentos de origen animal, ya que provee principalmente proteínas, lípidos, algunas vitaminas y nutrientes inorgánicos. Entre sus características nutrimentales destaca que la mayor parte de la grasa se encuentra debajo de la piel y no distribuida en los tejidos, lo que facilita su eliminación. Además, está constituida por una proporción elevada de ácidos grasos insaturados (68%), mientras que su contenido de colesterol (53 mg/100 gramos) es menor comparado con el de otros alimentos de origen animal.



El contenido en agua, proteínas, lípidos, nutrientes inorgánicos y vitaminas varía dependiendo de la parte del pollo de que se trate (pechuga, alas, muslo, pierna o patas). Su proteína es de muy

buna calidad y de fácil digestión, se encuentra en una proporción de 20% en la carne blanca (pechuga) y de 16% en la oscura (pierna). Es buena fuente de niacina y ácido fólico y moderada de riboflavina y tiamina.



En cuanto a nutrimentos inorgánicos sobresalen su aporte de fósforo y potasio. Su contribución en hierro y zinc es menor que la de la carne roja.

La carne de pollo es una de las más bajas en purinas, si se limita la cantidad que se consume entre 80 y 100 g/ ración, puede formar parte de la dieta de personas que sufren de "gota" (depósito de cristales de ácido úrico, sobre todo en las articulaciones, que provoca inflamación y dolor).

Otros atributos de la carne de pollo son su versatilidad; puede prepararse de muchas maneras, lo que promueve el desarrollo de productos con valor agregado. Su rendimiento: sufre poco encogimiento durante la cocción; además por su consistencia suave es adecuada en la alimentación de bebés, niños pequeños y personas de la tercera edad. No está prohibida por preceptos religiosos, lo que favorece su presencia en todas las dietas no vegetarianas e incluso en algunas dietas vegetarianas no estrictas. Por último, la carne de pollo forma parte de la mayoría de los entornos alimentarios, puede adquirirse en diversos modelos de comercialización, ya sea en los autoservicios, expendios, recauderías, mercados establecidos, tianguis, mercados "sobre ruedas" y forma parte del menú que se ofrece en cafeterías, restaurantes, fondas, puestos ambulantes, comedores industriales y comedores escolares.



Para responder a la pregunta ¿qué me conviene comer hoy? resulta útil conocer lo que Michael Pollan, periodista y escritor estadounidense, dice al respecto en su libro "Food Rules. An eater's manual".



### **A continuación, se enuncian algunas de las reglas más persuasivas que propone Pollan expresadas en términos de sabiduría popular:**

- ➔ **Come como omnívoro, lo más variado posible.**
- ➔ **Evita aquellos productos que tengan algún tipo de azúcar entre los tres primeros ingredientes.**
- ➔ **Evita alimentos que pretenden ser lo que no son.**
- ➔ **Come animales que hayan sido bien alimentados.**
- ➔ **Endulza y sala personalmente tus alimentos.**
- ➔ **No comas cereales que cambian el color de la leche.**
- ➔ **Come más como japonés, francés, italiano o griego.**
- ➔ **Come despacio y deja de comer antes de sentirte "lleno".**
- ➔ **Come cuando tengas hambre, no cuando estés aburrido.**
- ➔ **Come acompañado.**
- ➔ **Desayuna como rey, come como príncipe y cena como pobre.**
- ➔ **No comas nada que tu abuela no reconocería como comida.**
- ➔ **Rompe las reglas, "Todo con moderación, incluso la moderación"**

**Seguramente, estas sencillas reglas ayuden al comensal actual a conectar con su sabiduría innata y reconocer a la carne de pollo como una opción saludable dentro de una dieta sana.**