

.....
viva el pollo

.....

Los quiméricos mitos del pollo

Con frecuencia, aparecen en la radio, prensa, televisión e internet, y se escuchan opiniones de médicos, nutricionistas y otros profesionales de la salud, que descartan el consumo de pollo por creencias míticas tales como la utilización de hormonas en la alimentación de estas aves, y la alta cantidad de grasa saturada otorgada a la piel del pollo. A esto se suma la supuesta mejor calidad del “criollo” sobre el pollo de la avicultura industrial, entre otros.

En este artículo se presentan algunos elementos de juicio, con la validez que da la investigación de carácter científico, con miras a aclarar y depurar la información hasta el momento emitida sobre el particular.

El mito de las hormonas

Desde la mitad del siglo pasado hasta nuestros días, el progreso genético, nutricional, sanitario y las prácticas de crianza, permitieron al pollo, especie con un ciclo de vida breve, alcanzar un notable desempeño productivo en el mundo entero.

En los años cincuenta, un ave tardaba cinco meses en llegar a la edad de faena, con 2 kilogramos de peso (eran necesarios 5 kilogramos de alimento para producir uno peso vivo. Hoy, un pollo alcanza 2 kilogramos 42-45, es decir, requiere solo 2.1 kilogramos de alimento por kilogramo de peso vivo. Esto se explica a partir de los años veinte, con los estudios de Henry Wallace Jr. y su padre (M. de Franceschi, 1999), quienes empezaron a cruzar razas de aves puras, con base en dos principios fundamentales que permitieron el mejoramiento continuo del desempeño zootécnico de las aves: por un lado, los genes que los individuos heredan de sus padres y, por el otro, la amplitud de una interacción que estos genes tienen con el medio ambiente.

Paralelo al avance genético, mejoró el manejo nutricional de las aves, mediante alimentos balanceados fabricados con ingredientes de composición conocida, con maíz, soya y sorgo, como principales materias primas.

Toda producción animal se sostiene sobre cuatro pilares: genética, nutrición, sanidad y manejo. Los dos últimos surgen con la evolución de los dos primeras, mediante la adopción de programas de protección y prevención de enfermedades, controles de temperatura, humedad y densidad, que permiten su sano crecimiento y desarrollo de las aves. (Fernández, M. V. y Marsó, M. A., 2003)

Varias son las razones por las cuales no se emplean hormonas en la producción de pollos, como, por ejemplo, que no tienen posibilidad de producir efecto alguno en estos animales, que sería un proceso costoso y que por norma prohibido hacerlo a escala mundial (M. de Franceschi. 1999).

La carne de ave es un alimento fundamental en la nutrición durante todas las etapas de la vida, por su aporte en proteína de alto valor biológico, vitaminas como tiamina, riboflavina, niacina, piridoxina, cianocobalamina y minerales como hierro, fósforo, zinc y calcio (referencia 6, 7, 8). Es versátil en

su preparación y de accesibilidad económica si se compara con otras carnes en el mercado. Por todo ello, el pollo merece ser visto como una alternativa sana y segura que contribuye al objetivo mundial de la FAO en cuanto a seguridad alimentaria se refiere (Cumbre Alimentaria Mundial, 2002).

Contenido de grasa de la carne de pollo

El contenido de grasa total del pollo oscila entre 10 y 16 gramos por 100 gramos de alimento (carne con piel cocida), y varía de acuerdo con el corte y más específicamente con el tipo de cocción al que se someta.

Sin embargo, es importante tener en cuenta lo siguiente:

- La grasa de ave aporta bajo contenido de ácidos grasos saturados, altos de ácidos grasos monoinsaturados, que son los recomendados en una dieta saludable, y una adecuada cantidad y relación entre ácidos grasos de las familias W6/W3 (Torresani, 1999).

- El pollo, cuando se cocina con piel, tiene una delgada membrana entre la piel y la carne que contribuye a mantener su humedad e impide la acumulación de grasa en su interior; en otras palabras, la piel durante la cocción del pollo, preserva el sabor y la jugosidad de la carne (Consejo Nacional del Pollo, Asociación de Aves y Huevos de Estados Unidos). Comparativamente con la carne de ganado vacuno, el pollo exhibe un menor contenido de grasa saturada y colesterol y una mejor relación de ácidos grasos W6/W3 (Torresani, 1999).

- Según el Departamento de Agricultura de Estados Unidos, Usda (por sus siglas en inglés), una pechuga de pollo tiene 7 gramos de grasa total. Si se desecha la piel, los gramos de grasa disminuirían a 1.5 gramos; pero hay que tener en cuenta que no solamente se perdería grasa saturada, sino también grasa monoinsaturada, considerada benéfica. Luego, para la población saludable, se recomendaría eventualmente el consumo de pollo con su piel.

- La forma de preparación determina la concentración de grasa total al final de la misma: de mayor a menor, la concentración de grasa en el pollo, de acuerdo con el método de cocción, es la fritura, seguida por el horneado y el cocido o hervido.

Pollo criollo vs. pollo de la industria avícola

Pollo criollo y pollo campesino, son dos de las denominaciones que reciben en Colombia las aves de la pequeña avicultura, apetecidas aún entre un cada día más reducido segmento de la población por su mayor tamaño y supuestamente carne más gustosa. El otro es el pollo de "concentrado" o el pollo "purina", es decir, el producido por la avicultura comercial.

Varias son las diferencias que existen entre estos dos productos: a) Mientras que el pollo criollo es criado al aire libre, de manera artesanal, el otro se cría en galpones, en medio de los más cuidadosos manejos que exige la avicultura moderna. b) La alimentación del primero depende en muchos casos de sus habilidades para diversificar con insectos, lombrices y otras fuentes nutritivas, su dieta de sobras de cocina, en tanto que al pollo moderno solo se le suministra un alimento especialmente elaborado a base de maíz, soya, vitaminas del complejo B, vitamina A, aminoácidos esenciales como metionina, lisina, fenilalanina y leucina, además de minerales como calcio, hierro, fósforo,

magnesio y potasio. c) El pollo criollo difícilmente recibe atención veterinaria; en cambio, el manejo veterinario es uno de los pilares de la avicultura moderna.

No sobra anotar que el verdadero pollo criollo, es decir, aquel de razas o líneas muy antiguas sobre las cuales se construyó la avicultura campesina, está desapareciendo, de un lado, porque no existen planes orientados a su preservación, y de otro, porque cada día las razas modernas son más utilizadas por los pequeños agricultores para su producción de subsistencia.

En cuanto al sabor..., todo es cuestión de gustos.

Últimamente, en especial en los países de mayores ingresos, se está viendo una interesante tendencia hacia el denominado “pollo ecológico”, cuya cría no debe confundirse con formas artesanales de producción, error de muchos. De hecho, la avicultura ecológica está regulada por la autoridad competente, incluso en Colombia, mediante la Resolución de julio 21 del 2006, expedida por el Ministerio de Agricultura y Desarrollo Rural.

Conclusión

1. El reto para los productores avícolas es el proveer una alimentación de alta calidad (proteínas, vitaminas, minerales, etc.) y un ambiente saludable para los animales. El rápido crecimiento de los pollos de engorde en la actualidad es consecuencia lógica de una serie de lentas pero consistentes mejoras en aspectos genéticos, nutricionales, de manejo y de control de enfermedades. Las hormonas simplemente no son necesarias, y por lo mismo no se usan..

2. La composición nutricional de la carne de pollo depende en gran medida de la alimentación del ave; además, el tipo de cocción está relacionado con el contenido de grasa al final de la preparación. Según el Usda, las pérdidas de grasa saturada al retirar la piel del pollo son muy pocas; por lo tanto, no representa mayores beneficios en la reducción de la ingesta de grasa saturada total. Así las cosas, para la población sana en general, resulta saludable consumir eventualmente el pollo con su piel.

3. La diferencia entre los pollos criollos (de producción casera) y los pollos de la avicultura industrial, radica principalmente en el tipo de alimentación segura e inocua en estos últimos, la infraestructura de producción y el mejoramiento en aspectos reproductivos y genéticos.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Dr. P. Waldroup. El futuro de la nutrición avícola. Universidad de Arkansas. USA. Industria Avícola. 2003
2. M. de Franceschi. Los pollos y su rápido crecimiento. Vol. 2 No. 3. Universidad Nacional de Lujan. Buenos Aires Argentina. 1999: 144-149.
3. Fernández, M., Marsó, M. “Estudio de la Carne de Pollo en tres dimensiones: Valor nutricional, Representación Social y Formas de Preparación”. Instituto Universitario de Ciencias de la Salud. Fundación H.A. Barceló. Carrera de Licenciatura en Nutrición. Argentina 2003.
4. Franco, A., y Franco, L.F. La Gallina Criolla, Generalidades y Perspectivas. Zootecnia (2). Pp: 7-13. 1989.

5. K. I. Lamelas, M. J. Schang, A. Asad. Mitos y Verdades sobre la carne de pollo. Módulo 3. Secretaría de Agricultura, Ganadería, Pesca y Alimentación (SAGPyA Dirección de Ganadería). 2002. PRONAP: 87 – 92.
6. North, M. Manual de producción avícola. México. 1990
7. Tabla de Composición de Alimentos en América Latina. FAO. 1992
8. Tabla de Composición Química de Alimentos Chilenos. Octava edición. 1992
9. Tabla de Composición Química de Alimentos CENEXA. Escuela de Nutrición UBA 1996.
10. Torresani E., Somoza M.I. Lineamientos para el cuidado nutricional. Buenos Aires Argentina. 1999.: 513 – 529
11. www.nutrinfo.com.ar Consultada en Junio de 2007.
12. www.klip7.cl/blogsalud/nutricion/2006/10/el-consumo-de-pollo-contribuye.html Consultada en Junio de 2007
13. www.bio.puc.cl/binsalud/boletin/61mecani.htm Junio de 2007
14. <http://cacia.org> - Cámara de la Industria Alimentaria -CACIA- Costa Rica. Junio 2007.