

.....
viva el pollo

.....

El valor nutritivo, característica esencial de la seguridad alimentaria

Claudia R. Rueda Badillo, nutricionista-dietista de la Universidad Industrial de Santander, estudiante de la especialización en Nutrición Clínica de la Pontificia Universidad Javeriana, e integrante del Centro de Orientación Nutricional y Alimentario, Cona, de esta última, es la autora de este trabajo. Continúa la serie de ¡Viva el pollo!

Seguridad alimentaria, según la definición adoptada en la Cumbre Alimentaria Mundial de 1996, ratificada en la Cumbre del 2002 y que es aplicada ampliamente por los países signatarios y los organismos internacionales, es una situación en la cual "todas las personas tienen en todo momento acceso físico y económico a alimentos sanos y nutritivos, de acuerdo con sus preferencias, suficientes para una vida activa y sana" (FAO, 1996). Requiere que haya una suficiente y estable disponibilidad de alimentos, que todos tengan adecuado acceso a ellos y que dichos alimentos sean óptimamente utilizados por el organismo, dando como resultado un buen estado nutricional.

Para Colombia, a diferencia de los países de la Unión Europea y de Occidente en general, es necesario apuntar al alcance de todos los frentes que implican la seguridad alimentaria y no solamente hacia la garantía de alimentos inocuos, libres de contaminaciones que supongan amenaza para la salud.

A medida que los países en vía de desarrollo adelantan sus procesos de apertura comercial, sus industrias de alimentos están haciendo esfuerzos por incrementar los estándares de inocuidad y calidad, para así poder competir en nuevos mercados. La avicultura es uno de los sectores alimenticios más dinámicos de Colombia. En los últimos veinte años, la producción doméstica ha aumentado casi cuatro veces, mientras que el consumo per cápita de pollo y de huevo se ha triplicado. Hoy en día, la avicultura representa la segunda fuente más grande de la proteína (40% del consumo total de carnes y 10.5% del PIB agropecuario). (Gómez M., Fenavi-Fonav).

Propiedades nutricionales de la carne de ave

La calidad nutricional de la carne de pollo radica en su aporte de proteínas de alto valor biológico, niacina, vitaminas A, B6, B12, ácido fólico, hierro, zinc y fósforo (ver tabla).

La calidad nutricional del pollo depende de sus condiciones de crianza y procesamiento. Es así como el alto contenido de grasa monoinsaturada solo es posible porque estas aves son alimentadas a base de maíz, soya y girasol. El contenido de grasa y distribución en ácidos grasos del pollo varía de acuerdo con tres condiciones: tipo de corte, forma de preparación y presencia o no de la piel, aunque en general, la distribución de ácidos grasos es de mayor proporción en monoinsaturados, seguido de saturados y por último los poliinsaturados.

La grasa de ave aporta bajos contenidos de ácidos grasos saturados, altos valores de ácidos grasos monoinsaturados y una adecuada cantidad y relación de ácidos grasos de las familias W6 y W3 (Torresani, 1999)

La modernización de las técnicas agrícolas ha mejorado la producción de granos (trigo, cebada, sorgo, maíz) para la alimentación de animales. De tal manera que la calidad de la carne de ave puede ser dirigida con la alimentación que se les ofrece, dando como resultado productos con propiedades nutricionales mejor definidas, que apuntan al mejoramiento de alimentos que contribuyan a prevenir enfermedades y mejorar las condiciones de salud de la población.

Según especialistas de la Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición, el consumo de la carne de pollo contribuye al organismo con 30% las necesidades diarias de proteínas (cerca de 18 a 21 gramos de proteína, siendo en promedio el requerimiento de 60 a 70 gramos/día para el adulto) y con sólo 5% de las kilocalorías de una dieta estándar (porción de 80 gramos, que corresponde a 100 kcal de una dieta promedio de 2000kcal/día). El valor biológico de las proteínas se mide por la capacidad de brindar nitrógeno al organismo; así, encontramos esta propiedad en todas las variedades de carnes (vacuna, cerdo, aves), con la especial característica de que la de las de aves presentan una mejor distribución de grasas benéficas que determinarían las preferencias de consumo con el objetivo de brindar protección cardiovascular.

Complementa el valor nutricional de la carne de ave otra característica esencial: la inocuidad. Se entiende por inocuo “un alimento respecto del cual hay una garantía de que no causará daño al consumidor cuando se prepare o consuma, de acuerdo con el uso a que se destina”. Esta definición se basa en los conceptos de inocuidad e idoneidad de los alimentos que aparecen en los *Principios generales de higiene de los alimentos* (FAO). En el marco de la Comisión del *Codex Alimentarius* también se han establecido los fundamentos de un enfoque basado en la cadena alimentaria, al centrarse el interés en las necesidades de producción y no solamente en las especificaciones del producto final.

Por lo anterior, es importante conocer las características de un pollo sano e inocuo al comprarlo, así como las técnicas de conservación, manipulación y preparación, con el fin de obtener un producto que además conserve sus propiedades nutricionales.

COMPOSICION NUTRICIONAL DE LA CARNE DE POLLO

NUTRIENTE	CANTIDAD (100 g)
Energía (kcal)	173
Proteínas (g)	20.2
Lípidos (g)	10.2
AGS (g)	1.3
AGMI (g)	2.5
AGPI (g)	1.2
Colesterol (mg)	76
AGW3 (g)	0.06
AGW6 (g)	0.32
Rel W6/W3 (g)	5.3
Hierro (mg)	1.5

Calcio (mg)	14
Fósforo (mg)	200
Sodio (mg)	119
Potasio (mg)	292
Vitamina A (UI)	107
Vitamina B1 (ug)	100
Vitamina B2 (ug)	200

Vitamina B3 (mg)	9
Vitamina B6	0.28
Folato (mcg)	5.0

Fuente: Referencias 9,10,11,12.

Factores que afectan la calidad de la carne de aves

Cuando los consumidores compran un producto de carne de ave, aprecia la calidad cuando lo seleccionan en el mercado, lo preparan y sirven a la mesa, y esperan que se vea, sienta y deguste bien al paladar. Estas son las características que se ajustan a un muy buen producto.

La calidad depende de las condiciones en torno a las diferentes etapas en el desarrollo del ave, desde la crianza, el procesamiento, las técnicas de preparación y conservación, hasta su consumo. Este atributo puede apreciarse a través de características organolépticas que finalmente llevarán al consumidor a sentirse satisfecho de su elección.

Pautas para asegurar la calidad e inocuidad de los alimentos

La Organización Mundial de la Salud, OMS, ofrece pautas que llevan a asegurar la calidad e inocuidad de los alimentos, para que una vez adquiridos puedan mantenerse en iguales condiciones de calidad e inocuidad que las exigidas al expendedor. La responsabilidad de dar continuidad a estos atributos corresponde al consumidor. Las siguientes recomendaciones permitirán cumplir con el cometido:

1. Mantener limpias las manos, las superficies y equipos de preparación. Proteger contra insectos y mascotas los utensilios y superficies de trabajo.
2. Separar alimentos crudos de cocidos.
3. Realizar cocción completa: temperatura interior de 70°C.
4. Mantener los alimentos a temperaturas correctas: congelado a 5°C y calentamiento >60°C. Descongelar en el refrigerador. No dejarlos a temperatura ambiente por más de dos horas. Guardarlos en la nevera inmediatamente después de su preparación si no van a ser consumidos. Consumirlos en el menor tiempo posible.
5. Usar agua y materias primas seguras: observare cuidadosamente las fechas de vencimiento.

A manera de conclusión, la carne de ave es un alimento adecuado en todas las etapas de la vida. Es muy versátil en la medida en que se prepara de múltiples maneras y su sabor es muy agradable al paladar cuando se usa la creatividad. Sin embargo, es muy susceptible de contaminación si no se tienen en cuenta las normas anteriormente descritas, que aseguran lo que persiguen

la FAO y la OMS dentro de la política mundial para asegurar “alimentos nutritivos y sanos, suficientes para una vida activa y sana”.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Biesalski H.K. Meat as a component of a healthy diet – are there any risks or benefits if meat is avoided in the diet?. *Meat Science* 70 (2005) 509-524
 2. Biesalski H.K. Meat as a component of a healthy diet – are there any risks or benefits if meat is avoided in the diet. *Meat Science* 70 (2005) 509-524
 3. Bryan, F.L. and Doyle, M.P., 1995. Health risks and consequences of Salmonella and Campylobacter in raw poultry. *J. Food Protection*, 58: 326-344.
 4. Cortinas, L., Villaverde, C., Galobart, J., Baucells, M.D., Codony, R., Barroeta, A.C. Fatty Acid Content in Chicken Thigh and Breast as Affected by Dietary Polyunsaturation level. *Poultry Science* 83: 1155-1164. 2004.
 5. Gómez, Miguel. Investigador asociado del Programa de Manejo de la Industria de Alimentos del Departamento de Economías Aplicadas y Manejo de la Universidad de Cornell; Diego M. Sierra, expresidente ejecutivo de Fenavi, y Daisy Rodríguez directora del Programa Nacional de Pollo de Fenavi-Fonav 2003.
 6. Miguel I. Gómez, investigador asociado del Programa de Manejo de la Industria de Alimentos del Departamento de Economías Aplicadas y Manejo de la Universidad de Cornell; Diego M. Sierra, expresidente ejecutivo de Fenavi, y Daisy Rodríguez directora del Programa Nacional de Pollo de Fenavi-Fonav 2003.
 7. Northcutt Julie k. The University of Georgia College of Agricultural and Environmental Sciences and the U.S. Department Agriculture Cooperating. 2004.
 8. Northcutt Julie K. The University of Georgia College of Agricultural and environmental Sciences and the U.S. Department Agriculture Cooperating. 2004.
 9. Raul Moreno Temprado. Calidad de La Carne de Pollo. Nutreco R&D Food Research Centre. Toledo. 2005
 10. Tabla de composición de alimentos de América Latina. FAO. 1992.
 11. Tabla de composición química de alimentos Chilenos. Octava edición. 1992
 12. Tabla de Composición Química de Alimentos CENEXA. Escuela de Nutrición UBA 1996
 13. Temprado Moreno Raúl. Calidad de la Carne de Pollo. Nutreco R&D Food Research Centre. Toledo 2005.
 14. Torresani, E., Somoza, M.I. Lineamientos para el cuidado nutricional. Buenos Aires Argentina. Editorial Universitaria de Buenos Aires. 513-529. 1999.
 15. Vitamins. Harvard Scholl of Public Health. 2007
 16. Vijay K. Junejaa, _, Martin Valenzuela Melendresb, Lihan Huang, Vinod Gumudavellic, Jeyamkondan Subbiahc,d, Harshavardhan Thippareddic. Modeling the effect to temperature on growth of salmonella in chickens. *Food Microbiology* 24 (2007) 328-335
 17. Welch G.N, Loscalzo, J. Homocysteine and atherothrombosis. *N Engl J Med* 338: 1042-50. 1998
 18. www.bio.puc.cl/binsalud/boletin/61mecani.htm
-