

Fecha: 14-08-2021
Medio: La Tercera
Supl.: La Tercera
Tipo: Especiales

Título: Aporte de proteínas, vitaminas y minerales

Pág.: 48
Cm2: 353,1
VPE: \$ 3.512.562

Tiraje: 78.224
Lectoría: 253.149
Favorabilidad: ☐ No Definida

Para cada etapa de la vida

Aporte de proteínas, vitaminas y minerales

La carne de pollo debe estar presente en una alimentación balanceada, ya que contiene nutrientes esenciales que le ayudan al organismo a mantener en buen estado la salud. Sepa cuál es el aporte nutricional de este alimento. **Por: Romina Jaramillo di Lenardo**



Desde los primeros años de infancia podemos recordar las ricas preparaciones que nos cocinaban en nuestros hogares y que tenían como ingrediente principal al pollo. Una rica cazuela de ave, pollo al horno, pollo arvejado, pollo con champiñones y más, son algunos de los platos.

Y es que el pollo nos acompaña en todas las etapas de nuestra vida debido a su gran aporte nutricional para nuestro organismo, y también es parte fundamental de una nutrición balanceada.

Daniela Vega, brand manager de Super Pollo, explica que "la carne del pollo tiene características y nutrientes esenciales que le ayudan al organismo a mantener en buen estado la salud, como lo son las proteínas de alto valor biológico,



Uno de los minerales que encontramos en el pollo en mayor cantidad es el hierro, mineral que facilita la oxigenación, lo cual es fundamental para prevenir o evitar la fatiga, un trastorno común durante el primer trimestre de gestación.

co, que son vitales para el buen desarrollo de las células y para asegurar el funcionamiento adecuado de los distintos órganos del cuerpo humano. También es rico en vitaminas del complejo B, que ayudan al proceso de transformación de los alimentos en energía; y contiene minerales como el fósforo, que es necesario para distintas funciones vitales del organismo".

Respecto a los primeros meses de vida, el pollo es uno de los primeros alimentos que se introducen en la alimentación complementaria. "Gracias a su bajo aporte de grasas y buena digestibilidad, puede incorporarse a las comidas a partir de los seis meses de edad, momento en el cual se recomienda iniciar la alimentación de los bebés", enfatiza Vega.

Posteriormente, en la infancia y adolescencia también muy relevante su consumo. Gracias a su buen aporte de nutrientes, principalmente proteínas y zinc, contribuye a un crecimiento y desarrollo saludable.

Asimismo, según afirma la ejecutiva de Super Pollo, la carne de pollo contiene un alto aporte de leucina, un aminoácido esencial que participa en la síntesis de masa muscular. Esto es clave en la adolescencia y para quienes son deportistas.

Finalmente, en el caso de los adultos mayores, se recomienda su consumo, ya que a esta edad se tiende a perder masa muscular, y como ya sabemos, el pollo es un alimento alto en proteínas de excelente calidad, el cual contribuye a resguardar esta musculatura. Por lo demás, tiene una buena digestibilidad, por lo que las personas de tercera edad suelen tolerarlo mejor que otras carnes.