

Según la Guía 'La Carne de pollo en la alimentación saludable', presentada hoy en Madrid

La carne de pollo: proteínas de alta calidad, vitaminas, y poca carga calórica

- ▶ Buena fuente de **fósforo, hierro y potasio**. Por su **alta digestibilidad** se aconseja para personas de todas las edades
- ▶ Las **condiciones higiénico-sanitarias** de las aves en las **granjas españolas** son **controladas** a lo largo de todo el **proceso de producción** por los veterinarios de las explotaciones y los Servicios de Inspección Veterinaria
- ▶ La Guía ha sido realizada por el Servicio de Endocrinología y Nutrición del Hospital Clínico de Madrid y por veterinarios especializados en avicultura
- ▶ Los pollos deben criarse en un ambiente libre de estrés y en perfectas condiciones ambientales para que su desarrollo sea correcto

Madrid, 05 de julio de 2006.- La carne de pollo es rica en proteínas de alta calidad, vitaminas y minerales, y su consumo aporta poca carga calórica y colesterol, por lo que su ingesta se recomienda a diversos grupos de población y en diferentes dietas terapéuticas. Estas son algunas de las propiedades del pollo analizadas en la Guía *La carne de pollo en la alimentación saludable*, un manual que por primera vez engloba todos los aspectos relacionados con la carne de pollo y la salud, y que muestra cómo la calidad de la carne de pollo que hoy disfrutamos es fruto a su vez de las rigurosas medidas higiénico-sanitarias que se observan en todo el proceso de producción de las aves en nuestro país, desde su nacimiento hasta la propia mesa de los consumidores

Según los especialistas reunidos hoy en Madrid durante la presentación de la Guía 'La Carne de pollo en la alimentación saludable', el consumo de carne de pollo contribuye a mantener una correcta alimentación y a prevenir diversas enfermedades. En concreto, durante la presentación del manual, sus autores explicaron que la ingesta de carne de pollo es fuente de **proteínas de alta calidad** al contener *'aminoácidos esenciales que nuestro organismo es capaz de sintetizar con facilidad'*, además de contener **'grasas buenas'** compuestas por ácidos grasos monoinsaturados y poliinsaturados, relacionadas con un papel cardioprotector en nuestra salud.

Según el Dr. Lucio Cabrerizo, responsable de la Unidad de Nutrición y Dietética del Hospital Clínico San Carlos de Madrid y Secretario de la Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición, *"Si tomamos un filete pequeño de pechuga de pollo, estaremos aportando al organismo el 30% de nuestras necesidades diarias de proteínas, y sólo el 5% de las kilocalorías de una dieta estándar"*. De hecho, la carne de pollo se caracteriza por su escaso aporte calórico (menos de 10 g de grasa por 100 g de alimento), y en consecuencia, menor colesterol. Por ello los especialistas consideran idóneo su consumo para personas con hipertensión, colesterol total elevado, y niveles altos de triglicéridos, así como aquellos que quieran mantener su peso.

La carne de pollo es también fuente de **vitamina B3**, necesaria para transformar lo que comemos en energía y **vitamina B6**, que contribuye a la formación de glóbulos rojos. Además, el pollo nos aporta **ácido fólico**, relacionado con la prevención de enfermedades cardiovasculares e indispensable en los primeros meses de gestación para prevenir defectos en el tubo neural del futuro bebé (espina bifida, etc.)

Rico en **fósforo, hierro y potasio**, para el Dr. Cabrerizo, *“el pollo es la carne que aglutina en mayor medida los beneficios de los alimentos de origen animal, y que posee en menor cantidad los elementos menos saludables de los mismos”*. Por ello, los expertos aconsejan su ingesta a grupos de población tan diferentes como niños, mujeres embarazadas, personas mayores e hipertensos, así como a personas que sigan dietas terapéuticas derivadas de enfermedades como la diabetes *mellitus 2*, obesidad, glucosa alta, enfermedad celiaca, dietas blandas digestivas, etc.

El consumo de carne de pollo aporta:	
El 30% de las necesidades medias de proteínas diarias	
Sólo el 5% de las kcal. de una dieta estandar (<i>filete pequeño pechuga de pollo</i>)	
Vitaminas del grupo B:	
▶	B1: beneficios sistema nervioso
▶	B2: contribuye a la reproducción celular y a mantener sanas piel, uñas y cabello
▶	B3: transforma en energía lo que comemos
▶	B6: contribuye a la formación de glóbulos rojos
Ácido Fólico: Ayuda a prevenir enfermedades cardiacas y en mujeres embarazadas, defectos en el tubo neural de los futuros bebés	
Minerales:	
▶	Fósforo: El 'alimento del cerebro'. Forma parte de nuestras membranas celulares
▶	Hierro: Necesario para el buen funcionamiento del sistema inmunológico y la formación de la hemoglobina que transporta el oxígeno en la sangre
▶	Potasio: Influye de forma positiva en nuestro sistema nervioso y en el mantenimiento de nuestra musculatura

La calidad del pollo comienza en su crianza

En cualquier caso, las propiedades de la carne de pollo dependen también de las condiciones de producción, crianza y procesamiento de las aves. España posee una pormenorizada **legislación** que **regula rigurosamente** las **condiciones higiénico-sanitarias** de la cría del pollo de carne, desde su nacimiento hasta la mesa del consumidor. En concreto, con la llegada de las reproductoras a las granjas—con un día de edad- se inicia un ciclo de crianza en el que ha de cuidarse constantemente su crecimiento y condiciones de iluminación, temperatura, ventilación, alimentación, etc. Transcurrido un tiempo se produce la puesta de las reproductoras, y los huevos obtenidos se desinfectan y trasladan a unas incubadoras que reproducen las condiciones necesarias para un correcto desarrollo embrionario.

Para asegurar un **ambiente sano y confortable** a los pequeños pollitos, antes de que lleguen a las granjas son sistemáticamente limpiadas, fumigadas, y desinfectadas. Según José Ignacio Barragán, Presidente de la Asociación Española de Ciencia Avícola (AECA-WPSA), y co-autor de la Guía, *“para que su desarrollo sea correcto y lograr el peso deseado, los pollos deben criarse en un ambiente libre de estrés y en perfectas condiciones ambientales”*. Por este motivo, nuevamente se extreman los cuidados en las condiciones de temperatura (más alta cuanto más pequeños), iluminación (alternando periodos de luz y oscuridad para que las aves puedan descansar y sintetizar sustancias), ventilación (controlada por sofisticados programas de ordenador), comida (de fácil acceso y basada en cereales y proteínas vegetales) y bebida, así como las camas (a base de virutas de madera o paja que aseguren el confort de las aves).

El papel veterinario

Los veterinarios juegan un papel determinante en el buen estado de las aves en las granjas. Según Barragán *“además de los veterinarios de las explotaciones que siguen día a día el bienestar de los animales y certifican la sanidad de los pollos antes de su traslado al matadero, los servicios veterinarios de la Administración realizan continuas investigaciones que verifican la corrección del proceso de cría, y durante el sacrificio, están presentes durante toda la jornada realizando controles a todas y cada una de las partidas sacrificadas”*.

Un plus de seguridad

Según la Guía 'La Carne de pollo calidad saludable', además de cumplir con todos estos procesos obligatorios las explotaciones y mataderos ponen en marcha **sistemas de autocontrol y prevención** basados en medidas de bioseguridad, entre los que destacan los sistemas de control de entrada a las granjas (más rigurosos incluso que los existentes en hospitales y casas de salud), así como modernos sistemas de limpieza y desinfección de vehículos, etc.

En cualquier caso, en toda la **UE** la seguridad alimentaria queda garantizada por la **trazabilidad** total de los alimentos, que permite reconstruir su 'historial' desde la granja a la mesa, pudiendo conocer en todo momento los pasos seguidos por el alimento que está en nuestra mesa.

Para más información:

Daniel Mateo /Olga Llano/ Francis Ochoa
Telf: 91-384-67-54 / 00

Principales Magnitudes del Sector del Pollo 2004

PRODUCCION

	España	UE (25 países)
PRODUCCIÓN POLLO	1.053.000 t.	7.995.000 t.
CONSUMO	1,12 millones de toneladas.	7,6 millones de toneladas
CONSUMO PER CÁPITA	24,3 kg.	25 kg.

- ✗ El sector de la producción de carne de pollo en España es uno de los sectores punteros de la rama ganadera española, formado por numerosas explotaciones altamente tecnificadas que disponen de unas condiciones higiénico-sanitarias de primer nivel.
- ✗ España es el **segundo país productor de carne de pollo de la Unión Europea, con 1.053.356 t. en 2004** (siendo la producción española para el conjunto de carne de aves de alrededor de 1.300.000 t.).
- ✗ La producción española **supone el 13% de la producción europea**, y el **1,8% de la producción a nivel mundial**.
- ✗ El sector avícola industrial en España da **empleo** a 100.000 personas aproximadamente.

CCAA	Producción ave 2004 (t.)
Cataluña	392.400
Andalucía	212.700
C. Valenciana	170.040
Galicia	130.800
Castilla y León	78.480
Madrid	39.240
Navarra	39.240
C.La Mancha	52.320
Otras	196.200

CONSUMO

- ✗ Hasta no hace muchos años, el consumo de pollo era considerado en España un lujo excepcional al alcance de muy pocos. Desde hace 40 años, el pollo ha pasado de ser un producto de lujo a convertirse en la carne fresca con mayor valor proteínico, menor grasa y más asequible más demandada en nuestro país.
- ✗ El consumo de carne de pollo en España ha aumentado progresivamente durante las últimas décadas, situándose en 2004 cerca de **1,12 millones de toneladas** por valor de **1.752 millones de euros**.
- ✗ En **España**, el consumo per cápita ha pasado de los 9,5 kg. en 1970, y a los 18,5 kg. per cápita en 1980. Actualmente, el consumo de la carne de pollo se sitúa en **24,3 kilos per cápita al año**.
- ✗ El **mercado español** del pollo es autosuficiente. Prueba de ello es que 9 de cada 10 pollos consumidos en nuestro país (el 99%) es fresco y procedente de granjas españolas. Únicamente durante el verano, se importa de Europa pollo congelado, destinado a la hostelería.
- ✗ La carne de pollo es la carne fresca más consumida en España, tanto en los hogares (34%), como en la hostelería (30%), y en los centros educativos y laborales (42%).