



GACETILLA CINCAP



pollo
alimentación
nutrientes
carne de pollo
pechuga
información
proteína
avicultura
pata y muslo
nutrición
ciencia



MAYO 2024

Colina en carne de pollo: *¿Un nutriente que hace la diferencia?*

La colina es un nutriente esencial que está en el foco de investigaciones científicas dada su importancia en la salud general, en la salud cerebral y función cognitiva, en la salud muscular y en la diversidad de nuestra microbiota intestinal. La carne de pollo es un alimento fuente de colina.

La carne de pollo aporta 65.7mg de colina por cada 100 gramos de alimento. Es decir, en una porción tradicional de consumo de 150 gramos, que equivale a ½ pechuga grande o 1 muslo mediano, encontraremos 99mg de colina. **¿Es mucho o poco?** Teniendo en cuenta que los hombres adultos necesitan 550mg de colina diarios y las mujeres adultas 425mg, una porción de carne de pollo al día cubre el 18% y el 23% de esos requerimientos, respectivamente. Esto significa que la carne de pollo tiene un excelente aporte de colina.

¿Y por qué es importante cubrir nuestros requerimientos de COLINA?

La colina es un nutriente esencial. Quiere decir que, si bien nuestro hígado es capaz de producir una pequeña cantidad, es preciso que la incorporemos a través de los alimentos.

¿Y qué funciones cumple?

- Es precursora de la Acetilcolina, que es un neurotransmisor, es decir, **transmite señales a otras células**, como las nerviosas, las musculares y las glandulares.
- Está involucrada en funciones importantes para el **mantenimiento de la salud humana**, desde el nacimiento hasta la vejez.
- Ayuda a **mantener la estructura del músculo esquelético y su función**.
- **Regula el metabolismo de grasas y proteínas**, disminuyendo la síntesis de las primeras y **contrarrestando efectos negativos en la salud como las respuestas inflamatorias**.
- Es fundamental para la salud en general y específicamente para las **funciones cerebrales involucradas en el desarrollo cognitivo**.
- Tiene un rol importante en el **cuidado de membranas celulares**.

GACETILLA CINCAP



pollo
alimentación
nutrientes
carne de pollo
pechuga
información
proteína
avicultura
nutrición
pata y muslo
ciencia



- El déficit de colina puede conducir a alteraciones en la microbiota intestinal y esto puede llevar a distintos problemas de salud.

¿Cuáles son los potenciales beneficios que se están investigando?

Las líneas de investigación actuales apuntan a profundizar los conocimientos sobre el efecto de la colina (tanto de los alimentos como de suplementos) en la salud de nuestro cerebro y sus funciones y de nuestro músculo.

¿Y cómo completamos nuestros requerimientos diarios de colina?

¡Sumá otras fuentes de colina a tu porción diaria de pollo!

Por ejemplo, si en el mismo día consumimos:

1 huevo entero, 1 yogur de 200 g, 1 taza de brócoli, coliflor o repollitos de Bruselas, 1 porción de carne roja magra (vaca o cerdo) en la otra comida y 1 taza tipo té en cocido de quinoa...

¡Ya tendremos nuestros requerimientos cubiertos!

¿Qué otros alimentos aportan colina?

Podrás encontrar buenas cantidades de colina, además de en la carne de pollo y los alimentos mencionados previamente, en pescados, vísceras (como el hígado), en el edamame (legumbre), en los lácteos en general, en los pescados y crustáceos, en la pasta de maní, en los frutos secos (avellanas, almendras, pistacho) y en las pipas de girasol.

Si querés cuidar tu salud en general, tu función cognitiva y tu salud muscular, sumá una porción de carne de pollo a tus platos y acompañala con una buena diversidad de otros alimentos. Éstos te aportarán la colina que necesitás en el día.

LA CARNE DE POLLO ES UN ALIMENTO SALUDABLE, VERSÁTIL, NUTRITIVO Y SUSTENTABLE.