



# Consumidores desconocen valor nutritivo del pollo y los huevos

20 NOV 2008



La Licda. Diana Mora explicó el valor nutritivo de cada parte del pollo. (Foto: José Salazar)

Los conocimientos de la población relacionados con el valor nutritivo de la carne de pollo, así como su adecuada manipulación, son escasos, según demostró un estudio cualitativo realizado por Diana Mora Ramírez en las comunidades de Alajuela Centro y Piedades de Santa Ana.

Los resultados del trabajo de Mora fueron presentado en la última Jornada de Actualización Científica, organizada por las Escuelas de Nutrición y Medicina de la Universidad de Costa Rica.

En dicha jornada también se presentó el trabajo de Marcela Peña Vázquez sobre el valor nutricional y la percepción social del huevo. Ambas investigaciones se realizaron como Trabajos Finales de Graduación.

En los dos estudios se reflejó una falta de información por parte del personal de salud de estas comunidades, así como una gran cantidad de percepciones erróneas sobre la carne de pollo y el huevo.

La concepción errónea más recurrente entre los entrevistados de ambas comunidades es la del uso de hormonas tanto en el pollo como en el huevo, sin embargo, según explicó Mora, “en nuestro país, el servicio nacional de salud animal se encarga de controlar y regular que no se utilicen hormonas en las granjas comerciales.”

A pesar de que la mayoría de los entrevistados opinan que la Gripe Aviar presenta un gran riesgo para la salud, ésta no es una limitante para el consumo de carne de pollo. Esto debido al desconocimiento de casos de Gripe Aviar en Costa Rica, sin embargo, por la importancia que le dieron los medios a este tema, los entrevistados sí tienen conocimientos sobre la Gripe Aviar y sus riesgos para la salud.



Las nutricionistas elaboraron material gráfico educativo con el fin de informar a la población en general y a los especialistas en salud sobre los beneficios y riesgos del pollo y el huevo. (Foto: José Salazar)

## Mitos y percepciones

Entre los beneficios que los entrevistados le atribuyen a la carne de pollo, se encuentra su capacidad para combatir la gripe, y además su relación con la salud ósea, sin embargo, ninguna de estas características está comprobada científicamente.

Otras ventajas que le atribuyen al pollo son su precio económico en comparación con otras carnes, su versatilidad a la hora de preparar platillos, su alta disponibilidad y accesibilidad y su sabor.

En cuanto a las percepciones sobre el huevo, los entrevistados asociaron este alimento con riesgos para la salud, debido a su alto contenido de colesterol, sin embargo también le atribuyen beneficios como el fortalecimiento del cerebro y la mejora de la salud visual.

Entre las principales ventajas del huevo, mencionaron su buen sabor, su precio accesible, su versatilidad, su rapidez y la facilidad con la que se puede preparar, y como desventaja, se mencionó su “alto contenido de grasa,” sin embargo, según explicaron las nutricionistas, esto depende de la cantidad de grasa que se utilice en la preparación del huevo, y no en el contenido de grasa del huevo por sí solo.

La nutricionista Marcela Peña explicó que el principal reto en cuanto al consumo del huevo es la cantidad de prácticas que favorecen la contaminación cruzada, ya que no hay una manipulación adecuada del alimento.



La Bach. Marcela Peña explicó el contenido nutricional de la yema y la clara del huevo.  
(Foto: José Salazar)

La Escuela de Nutrición alcanzó un consenso en el cual recomiendan, para una persona sana, el consumo de un huevo por día, esto por supuesto, tomando en cuenta las demás fuentes de colesterol que se consuman en el día, con el fin de no superar la cantidad recomendada de colesterol.

Para aquellas personas que sufren del colesterol, la Escuela de Nutrición recomienda el consumo aproximado de tres huevos por semana.

Como resultado de estas investigaciones, las nutricionistas Marcela Dumani, Tatiana Martínez, Adriana Murillo y Shirley Rodríguez, consideraron necesario mejorar la información que están recibiendo las comunidades sobre el consumo de estos alimentos.

Para esto, realizaron material educativo informativo tanto sobre el pollo como el huevo. Este material consiste de dos folletos dirigidos al personal de salud, con el fin de capacitar a médicos, enfermeras y nutricionistas sobre los beneficios y riesgos de estos alimentos.

Además, realizaron cuatro desplegados para el público general, en los cuales informan sobre el aporte nutricional de ambos alimentos, así como las prácticas óptimas para la manipulación del pollo y el huevo.

Por último, las nutricionistas prepararon dos recetarios, cada uno con veinte recetas, con el fin de ampliar las posibilidades de preparación de platillos que contienen pollo y huevo.

Esta Jornada de Actualización Científica fue organizada por la Escuela de Nutrición y la Escuela de Medicina, con el fin de mantener a la población informada sobre los estudios que se realizan en la Universidad de Costa Rica.

[Mariana Morera González.](#)

Periodista Oficina de Divulgación e Información

[odi.prensa@ucr.ac.cr](mailto:odi.prensa@ucr.ac.cr)