

Conocimientos y opiniones sobre la carne de pollo de dos comunidades rural-urbana de Costa Rica

Knowledge and opinions on chicken meat in two Costa Rican rural-urban communities

Tatiana Martínez Jaikel¹ y Diana Mora Ramírez²

1 Licenciada en Nutrición. Escuela de Nutrición, UCR. tatimj@yahoo.de

2 Licenciada en Nutrición. dcmora@gmail.com

Recibido 30 noviembre 2009 Aprobado 23 mayo 2010

RESUMEN

Objetivo: Determinar los conocimientos y opiniones sobre la carne de pollo en familias y personal de salud de dos comunidades de Costa Rica, una urbana y una rural, en el periodo 2007-2008.

Metodología: se efectuó un estudio de tipo cualitativo descriptivo utilizando la técnica de grupo focal, en las familias de las comunidades de Alajuela Centro y Piedades de Santa Ana. Se realizaron entrevistas con el personal de salud que labora en los Equipos Básicos de Atención Integral en Salud de esas mismas comunidades.

Resultados: los conocimientos sobre la carne de pollo son escasos y se limitan al contenido de proteínas y grasa. En lo concerniente a opiniones sobre las razones de consumo, están ligadas a las ventajas que ofrece este alimento: versatilidad, fácil digestión, el aspecto económico y de salud. Los principales motivos de no consumo fueron referentes al contenido de hormonas y aspectos de contaminación microbiológica.

Conclusiones: los limitados conocimientos de la población están relacionados con la poca información que asegura tener el personal de salud que, por tanto, no transmite recomendaciones suficientes y pertinentes. Las razones para no consumir pollo no son determinantes en la decisión de compra de dicho producto, pues los principales criterios de selección son la frescura de la carne y el factor económico.

Palabras clave: conocimientos, actitudes y práctica en salud; opinión pública; aves de corral; alimentos. (*fuentes: DeCS, BIREME*).

ABSTRACT

Objective: To determine knowledge and opinions regarding chicken meat in families and health personnel of two Costa Rican communities, an urban one and a rural one, during the period 2007-2008.

Methodology: A qualitative-descriptive study was undertaken using the technique of focal groups as well as interviews to the families and health personnel of the communities of Alajuela and Piedades de Santa Ana.

Results: Knowledge about chicken meat is limited to the content of protein and fat. In relation to opinions about the reasons for consumption, those mentioned had to do with the advantages that this food offers: namely, easy digestion, the economic aspect, the health factor and that chicken can be prepared in a multitude of ways. The main reasons for not eating chicken were related to the hormonal content as well as the risk of microbiological contamination.

Conclusions: The limited knowledge of the population is related to scary information that the health personnel say they have and, therefore, the latter don't transmit sufficient and pertinent recommendations. The reasons not to consume chicken meat are not determination in the decision to purchase, because the main criteria for selection are the freshness of the meat and its cost.

Key words: health knowledge, attitudes, practice; public opinion; poultry; food. (*source: MeSH, NLM*).

La carne de pollo es una fuente de proteína de alto valor biológico, al ser rica en aminoácidos esenciales como lisina, a su vez, es fuente de niacina, hierro, zinc, fósforo y potasio (1,2). Además, aporta bajos contenidos de ácidos grasos saturados, altos valores de ácidos grasos monoinsaturados y una adecuada cantidad de ácidos grasos de las familias omega 6 y omega 3 (3).

Tiene la ventaja de que, más del 70 % del tejido adiposo es de fácil remoción (3), lo cual no sucede con los cortes de otros animales. Se debe tener en cuenta que la piel del pollo está compuesta en gran parte por tejido conectivo y la grasa se almacena debajo de la piel (4), por lo que al eliminar la piel se descarta también la grasa que se encuentra unida a ella. Sin embargo, si bien la grasa debajo de la piel tiene ácidos grasos saturados también tiene cantidades considerables de ácidos grasos monoinsaturados y su contenido de colesterol es muy bajo con relación a la cantidad que contiene la carne, pues este tipo de grasa se almacena principalmente en el músculo y las vísceras del pollo (1).

También se debe considerar que el colesterol se encuentra en la membrana de todas las células del tejido animal, por lo que al eliminar la piel el colesterol no se elimina totalmente. No obstante se debe tener en cuenta que usualmente las carnes magras tienen menos colesterol que las carnes con mayor contenido de grasa (4).

Si se compara la carne de pollo con las carnes rojas, en relación con el aporte de grasa, varía según el tipo de corte con que se compare, pues la carne magra de res contiene una cantidad de grasa y colesterol similar a la del corte de pollo sin piel (1).

Es importante considerar que la composición de la carne de pollo puede ser modificada en mayor o menor grado a través de la dieta que se suministra a las aves. En general, dietas altas en energía producen canales grasos, mientras que dietas altas en proteína tienden a producir canales magros (5).

Pese a lo anterior, no se puede omitir el hecho de que la carne de pollo presenta un perfil de ácidos grasos más saludable que la carne roja. Por ejemplo, si se comparan 100 g de carne de res no magra cruda con la misma cantidad de carne de pollo con piel cruda, en la primera hay un mayor contenido de ácidos grasos monoinsaturados (9,82 g versus 5,17 g), pero el contenido de grasas saturadas, asociadas a problemas cardiovasculares, es muy superior al del pollo (9,16 g versus 4,31 g). En el caso de los ácidos grasos poliinsaturados, la cantidad es muy baja en la

carne de res (0,86 g versus 2,88 g) (1).

Además, si se compara con las carnes rojas, la carne de pollo tiene un menor contenido de hierro, tal como se puede verificar en las tablas de composición de alimentos (1). Esto se relaciona a que la carne de pollo tiene menos proteínas sarcoplásmicas como la hemoglobina y la mioglobina, encargadas de dar el color rojo a las carnes (4).

Se debe tener en cuenta que también existen diferencias entre los distintos cortes de la carne de pollo. El contenido de macro y micro nutrientes puede variar. Por ejemplo, los menudos y el hígado tienen un mayor contenido de colesterol, pero a su vez aportan más hierro. El muslo contiene mayor cantidad de hierro que las alas o la pechuga, así como más proteína que todos los otros cortes. La pechuga aporta un menor contenido de grasa total. Los cortes con piel tienen mayor contenido de grasa, colesterol y energía (1).

Por lo anterior, para la recomendación de consumo de un corte determinado se debe valorar el estado nutricional del individuo.

La carne de pollo además ofrece ventajas en relación con su digestibilidad, su sabor, la suavidad y su versatilidad en la cocina (3). La mejor digestibilidad se debe a que la carne de pollo tiene menor tejido conectivo que las carnes rojas y mucho de éste se elimina al quitar la piel (4). Además, la carne de ave presenta fibras musculares más finas, es decir de menor diámetro, lo cual reduce la dureza y mejora la textura, facilitando su digestión (6).

Sumado a lo anterior, a la carne de pollo, por tradición o conocimiento popular, se le han atribuido ciertas propiedades asociadas con la salud, como por ejemplo que ofrece beneficios para los huesos, o que tiene cualidades curativas contra la gripe o el resfrío. Es importante tener en cuenta que no hay evidencia que sustente que sea la carne de pollo la que minimice los síntomas de la gripe, ya que es conocido que la hidratación en este caso es vital y además cualquier sustancia caliente que desprenda vapor actúa como descongestionante de las vías respiratorias. Asimismo no se ha confirmado que el pollo tenga incidencia positiva o negativa en los huesos.

Desde el punto de vista económico, la carne de pollo también ofrece otra ventaja en relación con las carnes rojas. En una comparación realizada durante la primera semana de setiembre del 2008 en diferentes supermercados del país, se observó que los precios de los diferentes cortes del pollo oscilan entre los ₡1 300 (US \$2,33) y ₡4 000 (US \$7,17) por kilo, mientras que la carne de res varía desde ₡2 000 (US \$3,59) por

kilo hasta cortes que rondan los ¢10 000 (US \$17,93) por kilo (Tipo de cambio según el Banco Central de Costa Rica, ¢557,60 colones al 3 de setiembre del 2008).

Pese a estas cualidades, el consumo de carne de pollo se ha asociado también con algunos riesgos para la salud. Entre los más importantes están la contaminación con algunos agentes microbiológicos como Salmonella, y en menor grado con Campilobacter, Lysteria monocytogenes y Staphylococcus aureus y en los últimos años con la gripe aviar, que designa a una enfermedad provocada por virus y que afecta a las aves, aunque tiene suficiente potencial como para infectar a distintas especies de mamíferos, incluido el ser humano (7).

Ahora bien, en relación con las enfermedades alimentarias causadas por los agentes mencionados anteriormente, la mayoría están relacionadas con tres errores en manipulación de alimentos: abuso de tiempo y temperatura, mala higiene y lavado de manos ineficiente, y contaminación cruzada (8).

También existen algunas concepciones erróneas que desestimulan el consumo de pollo; por ejemplo, el temor de que dicho alimento contenga hormonas (9), que han sido utilizadas para el engorde y crecimiento animal, así como esteroides para dar peso y tranquilizantes para combatir el estrés (10)

Es importante aclarar que existen regulaciones y estrictos controles por parte del Servicio Nacional de Salud Animal de Costa Rica (SENASA) que impiden formalmente su empleo, ya que dicho organismo, mediante leyes establece controles tendientes a asegurar a los consumidores un suministro sano e inocuo de los alimentos de origen animal.

Además, existen otros aditivos que se pueden utilizar para promover el crecimiento y que son más seguros: enzimas, acidificantes orgánicos, microminerales, vitaminas, cultivos probióticos, oligosacáridos, aceites esenciales, extractos vegetales, entre otros (11) (10). Por lo que el uso de hormonas no es el único método con el cual se promovería el crecimiento de los pollos. También se han desarrollado prácticas para mejorar el bienestar y salud de los animales, tales como programas de sanidad, inmunización, uso de aditivos alimenticios y diagnóstico de enfermedades. Pese a lo anterior en nuestro país hace falta más investigación para garantizar la no utilización de terapias hormonales o de antibióticos como aceleradores de crecimiento de los pollos.

En relación con el consumo de pollo en nuestro país, el consumo per cápita para el año 2001 presentó

un aumento muy significativo a lo largo de la última década, ya que para dicho año éste correspondió a 33,6 g, en tanto que para 1991 el consumo fue de 18,7 g por persona (12).

A pesar de que este alimento es tradicionalmente consumido por los costarricenses, no se tiene certeza de qué conoce la población acerca de las propiedades nutricionales, ni tampoco se sabe cuánto conocen sobre los riesgos asociados al consumo de la carne de pollo. A nivel nacional, no se han efectuado investigaciones específicas para determinar si la población conoce las cualidades del producto y su valor nutritivo, solamente un estudio de mercadeo sobre los hábitos de consumo de la carne de pollo (13). A nivel latinoamericano se cuenta únicamente con el estudio de Fernández y Marsó "Estudio de la carne de pollo en tres dimensiones: valor nutricional, representación social y formas de preparación" el cual tenía como objetivo estudiar los conocimientos y prácticas de un grupo de amas de casa respecto a la carne de pollo en sus aspectos nutricional, social y culinario (3).

El objetivo de la presente investigación consiste en determinar los conocimientos y opiniones respecto a este alimento en familias y personal de salud de dos comunidades de Costa Rica, una urbana y una rural, en el periodo 2007-2008, esto con el fin de poder contar con insumos que orienten los mensajes nutricionales que con respecto a este alimento se dirigirán a la población.

MATERIALES Y MÉTODO

Para esta investigación se realizó un estudio cualitativo de tipo descriptivo y exploratorio. La población estudiada estuvo compuesta por familias en las cuales la mujer se encarga de la compra y preparación de los alimentos, y que residían en los distritos Central de Alajuela y Piedades de Santa Ana; la primera es una comunidad urbana y la segunda es una comunidad rural de la zona central de Costa Rica según el Censo Nacional de Población del 2000.

Dichas comunidades se seleccionaron tomando en cuenta aspectos de logística, ya que existían contactos con grupos organizados de personas, que podían colaborar para la realización de los grupos focales. Se empleó una muestra, también seleccionada a conveniencia, de 18 familias en Alajuela Centro y 24 familias en Piedades de Santa Ana. La definición de familia que se consideró es la definición del Censo para Costa Rica del año 2000. Donde hogar particular es "el grupo de personas, que teniendo o no, vínculos familiares entre sí, residen habitualmente en una misma

vivienda individual, viven de un mismo presupuesto, llevan una vida común y compran y consumen sus propios alimentos”.

La fuente de información sobre dichas familias fue la mujer encargada de la compra y preparación de los alimentos. Por tanto se trabajó con 18 mujeres en Alajuela y 24 en Piedades de Santa Ana. Además, se trabajó con el personal de salud que labora en los EBAIS (Equipos Básicos de Atención en Salud) de esas mismas comunidades, para contar con un grupo refuerzo para la triangulación de la información.

En Piedades se trabajó con el personal del único EBAIS de dicha comunidad. En el caso de Alajuela Centro, de los 12 EBAIS que atienden a la comunidad se seleccionaron 2 (Montserrat y Cristo Rey), ya que en estos el personal tenía mayor disponibilidad de tiempo. Se entrevistaron médicos, enfermeros y ATAPS (Asistentes Técnicos de Atención Primaria en Salud). Para recolectar la información de las familias de las comunidades, se realizaron cuatro grupos focales en cada comunidad. Para contactar a las personas se utilizaron grupos ya organizados (grupos de catequistas, maestras, personas que hacen ejercicio). Para obtener el máximo de información se grabó el audio de las sesiones y se transcribió posteriormente. Con el personal de salud, debido a su disponibilidad de tiempo, se realizaron entrevistas individuales. Al igual que con los grupos focales, las respuestas se registraron en grabación de audio.

Para analizar la información, con base en las transcripciones de los grupos focales y las entrevistas se procedió a clasificar la información en dos categorías: conocimientos (información que poseen las personas sobre la carne de pollo) y opiniones (valoración que las personas tienen en relación con la carne de pollo). Para facilitar aún más el análisis se establecieron subcategorías tales como conocimientos en relación al valor nutricional del pollo, beneficios y riesgos para la salud ligados a su consumo, opiniones con respecto a las ventajas del consumo de pollo, alimentos sustitutos o equivalentes nutricionalmente con el pollo.

Una vez clasificada la información, se realizaron cuadros comparativos de la información obtenida en ambas comunidades, tanto de las mujeres participantes como del personal de salud con el fin de verificar si existían diferencias entre el área rural y el área urbana y posteriormente se efectuó la triangulación de la información obtenida con las mujeres, la de las entrevistas grupales con el personal de salud y la evidencia documental.

RESULTADOS

Las familias participantes en el estudio estaban compuestas mayoritariamente (54 %) por uno a tres miembros, en el caso de Piedades de Santa Ana, mientras en Alajuela fue predominantemente (56 %) entre cuatro y seis miembros.

Las mujeres participantes en los grupos focales tuvieron un promedio de edad de 51 años en el caso de Alajuela Centro, y 41 años en Piedades de Santa Ana. En Alajuela Centro el 56% de las mujeres conviven con su cónyuge, que tiene en promedio 53 años. Mientras en Piedades de Santa Ana un porcentaje similar reside con su cónyuge (54%) que tiene una edad promedio menor (46 años).

Además del cónyuge, el 83% de las mujeres de Alajuela Centro tiene hijos con edades que van desde los nueve hasta los 48 años y mayoritariamente son mujeres (52%). En Piedades de Santa Ana el 54% de las mujeres participantes tienen hijos, con un rango de edad entre los cinco y 30 años de edad, y al igual que en Alajuela Centro son mayoritariamente mujeres (69%).

Otros miembros del núcleo familiar incluyen primos, tíos, abuelos, nietos, sobrinos, sobrino-nietos, padres, hermanos y yernos. En Alajuela Centro estas personas tienen entre diez y 84 años; en Piedades de Santa Ana sus edades se encuentran entre los cuatro y los 96 años. En ambas comunidades son mayoritariamente mujeres: 63% y 66%, respectivamente. El porcentaje de adultos mayores fue mayor en Piedades de Santa Ana (13% vs. 4%).

En relación con el nivel de escolaridad, la mayoría de participantes de Piedades de Santa Ana contaba con estudios superiores (universitario completo o incompleto, 42 % y 13 % respectivamente), el 46 % eran educadoras y docentes y 42 % amas de casa; mientras en Alajuela la mayoría contaba con estudios de educación media (primaria/secundaria completa, 22 % y 33 % respectivamente) y eran mayormente amas de casa (67 %).

En el caso de los demás miembros de las familias, el nivel de escolaridad en Alajuela Centro corresponde mayormente a estudios primarios, secundarios y universitarios incompletos (19 %, 25 % y 25 % respectivamente). En Piedades de Santa Ana es mayoritariamente primaria (19 %) y secundaria incompleta (22 %), y universitaria completa (18 %).

Conocimientos relacionados con el valor nutritivo de la carne de pollo

Las mujeres de las comunidades y el personal de salud

coincidieron en que el pollo "*alimenta*", es decir tiene un alto valor nutricional. No obstante, fueron pocas las mujeres que lograron especificar las razones. Además mencionaron que el pollo contiene menos hierro, grasa y colesterol que las carnes rojas.

El personal de salud, por su parte, profundizó en el hecho de que la proteína es de alto valor biológico, y también refirieron el contenido de grasa y colesterol. Solamente una persona hizo alusión al aporte de micronutrientes como hierro, fósforo, potasio y zinc.

Las mujeres participantes mencionaron que no reciben información relacionada con este alimento por parte del personal de salud. Y éstos refirieron no sentirse capacitados respecto al tema.

Conocimientos asociados con riesgos para la salud

Tanto el personal de salud como las mujeres de las comunidades señalaron que a su parecer existen dos grandes riesgos asociados al consumo de pollo, la gripe aviar y el uso de hormonas en su crianza.

En el caso de la gripe aviar, si bien las participantes lo consideran un potencial riesgo, dado que en Costa Rica nunca se han presentado casos, esto no es motivo de preocupación para ellas. Este grado de tranquilidad no se manifestó en el personal de salud quienes, además, no se sienten capacitados en relación con el tema. Esto puede deberse a que en el momento del estudio, aunque los medios de comunicación hablaban del tema y de la potencial amenaza, era una situación ajena a su realidad laboral y sentían que no habían sido lo suficientemente capacitados.

Con respecto a la presencia de hormonas en la carne de pollo, tanto las participantes como el personal de salud de ambas comunidades plantearon la relación entre el consumo de estas sustancias a través de la carne de pollo y el adelanto de la menarca, así como el desarrollo de varones "afeminados". Entre las personas, tanto las participantes de las comunidades como el personal de salud, existen diversas historias que asocian el consumo de carne de pollo con trastornos hormonales en niños.

En cuanto a otros riesgos, la contaminación microbiológica, específicamente *Salmonella*, fue referida por pocas mujeres, aunque sí mencionaron preocupación por la manipulación de la carne de pollo en expendios comerciales; por su parte el personal de salud mencionó que el pollo puede ser un potencial foco de bacterias, pero no es una preocupación para ellos, y no brindan recomendaciones sobre la manipulación adecuada para evitar estos peligros microbiológicos.

Otro riesgo mencionado por el personal de salud fue la hipercolesterolemia como consecuencia del consumo de pollo, particularmente de la piel.

Las fuentes de información sobre estos riesgos son la televisión, particularmente noticias, personal de granjas productoras, internet, saber popular y observación propia.

Conocimientos asociados con beneficios para la salud

En cuanto a la relación entre el consumo de pollo y beneficios para la salud, principalmente se mencionó su consumo contra la gripe y su relación con la salud ósea. También en las comunidades mencionaron que ayuda a controlar el colesterol y se usa además contra los males cardíacos. En Alajuela agregaron que en general "levanta a la gente". Las principales fuentes de información para lo anterior han sido el personal médico, periódicos y la tradición popular.

El personal de salud enumera dentro de los beneficios de este alimento que es una carne fácilmente digerible, blanda, y rica en proteínas.

Opiniones relacionadas con la diferencia entre el pollo casero y el pollo comercial

Las participantes, en general, refirieron que el pollo casero "*alimenta más, que tiene mejor color y sabor, y que es más sano*", todo esto por ser alimentado de forma más "*natural*". También señalaron que tiene menos grasa y que es menos manipulado, aunque se tienen menos controles del crecimiento bacteriano.

Es importante señalar que tanto en las comunidades como el personal de salud mencionaron además que el pollo casero no contiene hormonas.

Opiniones asociadas al consumo de carne de pollo

Dentro de las razones de consumo de carne de pollo se mencionaron la versatilidad, la rapidez para prepararlo, el hecho de ser una carne de fácil digestión, el precio y el sabor. También se mencionó que es menos dañina que la carne roja, así como un importante componente cultural o de tradición. Respecto a este último punto, es importante señalar que al consultar a las mujeres por anécdotas asociadas con la carne de pollo, mayoritariamente recordaban momentos en familia o con amigos, o algún platillo que les gustaba durante la infancia o que les preparaba su madre, así como algunas actividades en las cuales la matanza del pollo era parte importante de la celebración.

Coinciden en que el consumo de pollo ha aumentado

en los últimos años debido a lo económico, al aumento en la oferta, debido a la gran cantidad de expendios que ofrecen este producto, incluso ya listo para comer; y al factor salud.

Respecto a las ventajas asociadas al consumo de carne de pollo coincidieron con lo mencionado en cuanto a las razones de consumo la versatilidad, rapidez, fácil digestión y el precio, aunque las mujeres de Alajuela agregaron que tiene menos grasa que otras carnes, así como la importancia de su aporte de proteína. En un estudio realizado en Costa Rica también se encontraron resultados similares en relación con las ventajas del consumo de la carne de pollo (13).

También, lo consideran importante para los niños y para los adultos mayores, pero no se consideraron beneficios para otros grupos de edad. Esto puede deberse a que estos dos sectores de la población son más propensos a enfermedades o usualmente se le brinda mayor atención a su alimentación. En general puede brindar beneficios para toda la población; por ejemplo en la prevención de enfermedades cardiovasculares, debido a que posee grasa de fácil remoción, una menor proporción de ácidos grasos saturados y contenido inferior de colesterol. La principal desventaja mencionada fue el contenido de hormonas. Solamente en Alajuela agregaron que en ocasiones la carne de pollo tiene un olor fuerte e incluso puede resultar desagradable. El personal de salud refirió como desventaja el contenido de grasa y colesterol en la piel, así como un menor contenido de hierro y vitaminas del complejo B que otras carnes. En Alajuela señalaron que es un potencial foco de contaminación sino se manipula adecuadamente. No obstante, no le brindan recomendaciones a la población sobre la manipulación adecuada de la carne de pollo.

La mayoría de participantes consideran que el pollo es equivalente a otras carnes o a otros productos de origen animal, como huevo o queso, pero se basan únicamente en que tienen el mismo origen, no en nutrientes específicos. Solamente una persona lo consideró equivalente a los frijoles, basándose en el contenido de hierro.

En cuanto a la valoración que hacen las mujeres de las comunidades respecto a las partes del pollo, el muslo y la pechuga fueron referidas como las más benéficas para la salud, esto por cuanto aducen que tienen más carne y menos grasa, respectivamente. Además mencionaron las patas por el contenido de calcio, y los menudos o vísceras pues señalaron que *“tienen mucho alimento”*.

Por el contrario, indicaron que la piel del pollo es lo más dañino y también los menudos. En Piedades mencionaron los muslos porque tienen más grasa y las alas porque indicaron que ahí es donde se acumulan las hormonas.

En ambas comunidades consideran que el pollo es importante en la dieta familiar, porque refieren que alimenta y además por las ventajas que ya mencionaron previamente. Solamente en Alajuela señalaron que también es importante por el contenido de proteína y por tener menos grasa.

Opiniones respecto al precio

Algunas de las mujeres manifestaron que la carne de pollo es accesible, mientras otras consideraron que es cara, aunque a su vez consideran que en general el costo de la vida se ha elevado. También mencionaron que el precio varía según el corte, la pechuga es la que usualmente es más costosa, y que además es un producto que aunque aumente el precio siempre se consume.

DISCUSIÓN

Conocimientos relacionados con el valor nutritivo de la carne de pollo

En relación con la poca o nula información que reciben las mujeres de las comunidades respecto al tema, se debe considerar que a nivel de la Caja Costarricense de Seguro Social el tiempo de consulta es escaso, habitualmente 15 minutos. Es por esto que podrían valorarse otras estrategias para llevar información a la población, por ejemplo aprovechar la visita domiciliar que realizan los ATAPS, o colocar material educativo en los EBAIS.

Conocimientos asociados con riesgos para la salud

En relación con la gripe aviar, se debe tener en cuenta que este tipo de enfermedad hasta la fecha no ha reportado casos en Costa Rica (14), como si ocurrió en otros países.

Ahora bien, es probable que haya sido mencionado debido a que, en su momento, tuvo una cobertura masiva por parte de los medios de comunicación, por lo que el tema obtuvo cierta relevancia que hace que las personas aún hoy lo tengan presente.

Siempre en este tema, el Ministerio de Agricultura y Ganadería y el Ministerio de Salud de Costa Rica han desarrollado estrategias dirigidas al sector salud y al público en general (panfletos y planes de acción). Sumado a lo anterior, existen planes institucionales en

los centros de salud para atender los posibles casos de la enfermedad (15).

Respecto a la presencia de hormonas en la carne de pollo, se debe tener en cuenta que ya sea por el lugar de procedencia o por la edad, muchas de las participantes han tenido la posibilidad de observar la crianza de pollos a nivel casero y tienden a compararlo con la crianza comercial, de ahí que consideren que al crecer más rápido en las granjas comerciales se debe a la utilización de hormonas. Esto también se encontró en un estudio realizado en Argentina (3).

Respecto al riesgo de hipercolesterolemia referido por el personal de salud, es importante aclarar que si bien ellos consideran que la piel es la principal fuente de colesterol en el pollo, esto no es así, ya que buena parte del colesterol se encuentra también en la carne.

Conocimientos asociados con beneficios para la salud.

A pesar de los beneficios que señaló el personal de salud con respecto a la carne de pollo, no suelen recomendar su consumo en situaciones en las cuáles la carne de pollo resultaría una mejor opción a las carnes rojas, tales como problemas de lípidos o de mala digestión; esto debido al desconocimiento y/o a la falta de tiempo para la consulta.

Opiniones relacionadas con la diferencia entre el pollo casero y el pollo comercial

Las diferencias en las características organolépticas, referidas por las participantes, pueden tener su fundamento en la alimentación que reciben dichos animales; los pollos caseros, son capaces de alimentarse con los desechos de cocina, granos de descarte, gusanos, caracoles, insectos y vegetación (16), mientras que en los pollos criados en granja se hace de una manera más controlada.

Aunado a esto, algunos alimentos influyen en las características de la carne de pollo. Por ejemplo el maíz, el aceite de maíz, la leche y sus subproductos mejoran notablemente las carnes haciéndolas más delicadas, tiernas y sabrosas. Igualmente, menciona que el maíz amarillo, base de la alimentación de los pollos comerciales en Costa Rica, influye directamente en forma positiva sobre el color amarillo de la carne y la piel del pollo (17). Esto podría explicar las diferencias reportadas respecto al color de la carne de los pollos caseros y comerciales.

Respecto a la afirmación de que el pollo comercial contiene hormonas y el casero no, como se mencionó anteriormente, las participantes han visto la forma en

que se crían los pollos a nivel casero e inevitablemente lo comparan con las granjas comerciales y lo asocian con el uso de hormonas; aunque no conocen con exactitud la forma en que se crían los pollos a nivel comercial, tal como lo señalaron al indicar que consideran importante saber qué se les da tanto de medicamentos, como hormonas y alimentos.

En relación a esto último, existen otros factores determinantes, por lo que no se puede afirmar que un crecimiento acelerado se deba exclusivamente al uso de hormonas. En cualquier caso, es fundamental informar a la población sobre los métodos utilizados en las granjas comerciales del país.

A pesar de la marcada preferencia de la población por el pollo casero, las posibilidades de conseguir este producto en el mercado son casi nulas, no obstante esto no constituye una limitante para la compra de la carne de pollo de tipo comercial.

Opiniones asociadas al consumo de carne de pollo

El factor salud, mencionado como una de las razones de consumo, se asocia al hecho de que la carne de pollo sin piel siempre se ha relacionado con una menor cantidad de grasa respecto a la de res y por lo tanto, es recomendada para evitar o reducir problemas de salud como la hipercolesterolemia, problemas cardiovasculares o digestivos. En cuanto a la opinión de que la ingesta de pollo se ha incrementado, efectivamente es así.

Una de las ventajas mencionadas para este tipo de carne fue su fácil digestión, esto se debe a que el grado de digestibilidad de las carnes depende de la cantidad de tejido conjuntivo y de la cantidad de grasa de cada pieza (18).

Respecto al elevado contenido de grasa y colesterol que presenta el pollo, que refiere el personal de salud como una desventaja, la primera se puede reducir fácilmente si se realiza como práctica regular el retiro de la piel del pollo (recomendación realizada por el mismo personal de salud).

En relación a un comentario que realizó un trabajador de la salud referente a que la carne de pollo contiene menos hierro y vitamina B12 que otros alimentos similares, cabe resaltar el hecho de que aunque estos micronutrientes sí están más limitados en esta carne, el contenido promedio de la vitamina B12 en 100 gramos (en crudo) es de 0,30 µg, lo cual convierte este alimento en fuente de dicha vitamina ya que el requerimiento diario recomendado (RDA) para la población adulta es de 2,4 µg (19).

Debido a estas diferencias no se pueden generalizar las recomendaciones respecto al consumo de uno u otro corte, ya que se deben tener en cuenta las necesidades particulares de cada individuo, según su edad y estado nutricional.

Opiniones relacionadas con el valor nutritivo de la carne de pollo

En el caso de la pechuga, señalada como una de las partes más benéficas, efectivamente es una de las que contiene menos grasa y colesterol (1).

Respecto a los menudos, si bien se mencionaron mayoritariamente como parte perjudicial, para algunas personas constituye una parte saludable probablemente debido a su contenido de hierro, ya que usualmente se recomienda en casos de anemia. Ahora bien, esto fue expresado principalmente por las mujeres de Alajuela, que tenían un promedio de edad mayor al de Piedades, por lo cual es probable que tengan costumbres más arraigadas en su alimentación.

En este punto es importante referirse a una tendencia actual, tanto de la población como del personal de salud, de catalogar los alimentos como “buenos” o “malos” según el contenido de grasa o colesterol, sin ver su valor nutricional en forma integral.

Opiniones relacionadas con el precio

Lo manifestado por las participantes respecto a que es un producto que se compra a pesar de los aumentos en el precio, concuerda con lo descrito en un estudio en nuestro país: ante la situación hipotética de un aumento en el precio del pollo, la demanda del mismo permanece constante (13).

En conclusión, los conocimientos en relación con el valor nutritivo de la carne de pollo se limitan básicamente al contenido de proteínas y bajo aporte de grasa. Este último constituye, junto con el contenido de colesterol, los principales criterios para clasificar las partes del pollo como beneficiosas o perjudiciales para la salud.

Es por esto que se recomienda que la Cámara Nacional de Avicultores desarrolle una estrategia de comunicación para educar a la población y al personal de salud con respecto al aporte nutricional y al uso adecuado de la carne de pollo y así dar respuesta a las inquietudes de la población con respecto a este alimento.

Asimismo, se sugiere que el Ministerio de Salud y la Caja Costarricense de Seguro Social capacite al personal de salud con respecto a los beneficios y

riesgos de la carne de pollo con el fin de que estos eduquen a la población en relación a estos temas.

Un punto importante es que la principal barrera que expresaron las amas de casa para consumir la carne de pollo es la creencia de que el pollo contiene hormonas y por lo tanto, es el principal mito a romper para fomentar el consumo de esta carne.

Es por esto que sería importante que el Ministerio de Agricultura y Ganadería realice estudios a profundidad así como análisis químicos con respecto a la presencia de hormonas y antibióticos en la carne de pollo de las granjas de Costa Rica, con el fin de poder divulgar información fidedigna a la población.

Finalmente, se recomienda aplicar metodologías cualitativas semejantes a las planteadas en este estudio en otras poblaciones con características similares, considerando las variables de edad y nivel educativo, con el fin de apoyar y profundizar los resultados obtenidos en esta investigación.

LIMITACIONES

Las limitaciones de este estudio que deben ser consideradas para el análisis y utilización de la información son las siguientes:

- a) Como criterio de selección de los participantes no se contemplaron las variables de nivel educativo y edad.
- b) Por ser una investigación de naturaleza cualitativa los resultados obtenidos son particulares de la población en estudio.

AGRADECIMIENTO

A las personas participantes de las comunidades de Alajuela Centro y Piedades de Santa Ana y a la Lic. María Laura González González, quien junto a la Lic. Diana Mora Ramírez, elaboró la tesis para optar por el grado académico de Licenciatura en Nutrición Humana “Conocimientos, opiniones y prácticas respecto a la carne de pollo en familias y personal de salud de dos comunidades, una urbana y una rural, del Área Metropolitana de Costa Rica en el 2007-2008”, en la cual se basó este artículo.

REFERENCIA

1. Menchú M, Méndez H, Lemus J. Tabla de composición de alimentos de Centroamérica. Guatemala: Oficina Panamericana de la Salud e Instituto de Nutrición de Centroamérica y Panamá (INCAP); 2000.
2. Charley H. Tecnología de los Alimentos. México DF: Limusa Noruega Editores; 2004.
3. Fernández M, Marsó M. Estudio de la carne de pollo en tres dimensiones: valor nutricional, representación social

- y formas de preparación. [Trabajo de investigación final]. Buenos Aires: Instituto Universitario de Ciencias de la Salud Fundación H.A Barceló; 2003. Disponible en: <http://www.nutrinfo.com/pagina/info/pollo.pdf>. Consultado el 7 de abril del 2006.
4. Vaclavik V, Christian E. Essentials of food science. 3 ed. Nueva York: Springer Science; 2008, 161-188.
 5. Obando I, Murillo M. Pollos de engorde: técnicas de procesado. San José: Editorial de la Universidad de Costa Rica; 1998.
 6. López R, Casp A. Tecnología de mataderos. Madrid: Editorial Mundi-Prensa; 2004.
 7. Canals A. Influenza aviar altamente patógena (peste aviar). Departament de Salut. Generalitat Catalunya; 2004. Disponible en: http://www.produccion-animal.com.ar/produccion_avicola/09-influenza_aviar.htm. Consultado el 4 de abril del 2006.
 8. Cheng K. Manual de Seminario de Manipulación de alimentos. San José: Instituto Nacional de Aprendizaje; 2002.
 9. Mesalles L. Por un mayor consumo de huevo y pollo. Avicultura ¡Pura Vida! 2006; 1: 5.
 10. Rivel M, Tapia A. Detección y cuantificación de antibióticos en pollos comerciales del Área Metropolitana de Costa Rica. [Proyecto de graduación para optar por el grado de Licenciatura en Microbiología y Química Clínica]. San José: Universidad de Costa Rica; 2004.
 11. Cancho B, García M, Simal J. Uso de los antibióticos en la alimentación animal: perspectiva actual. Cienc. Technol. Aliment 2000; 3:39-47. Disponible en: <http://webs.uvigo.es/altaga/cyta/cyta-3-2000-39-47.pdf>. Consultado el 7 de julio de 2007.
 12. Ministerio de Salud. Encuesta Nacional de consumo de alimentos. San José: Ministerio de Salud; 2001.
 13. Echeverría J. *Estudio de mercado y plan de mercadeo para pollo SU-AVE*. [Proyecto de Graduación para optar por el título de Master en Administración de Negocios]. San José: Universidad de Costa Rica; 1995.
 14. Sandí A. Costa Rica País Libre De Influenza Aviar. Ministerio de Agricultura y Ganadería, Dirección de Salud Animal; 2005. Disponible en: http://www.senasa.go.cr/Documentos/Epidemiologia/MEDIDAS_APLICADAS_POR_COSTA_RICA_OCTUB_2005.pdf. Consultado el 4 de abril del 2006.
 15. Ministerio de Salud. *Memoria Institucional 2006-2007*. San José, Costa Rica: Publicaciones Ministerio de Salud; 2007. Disponible en: <http://www.ministeriodesalud.go.cr/memorias/memoria2007/completo.pdf>. Consultado el 17 de julio de 2008.
 16. Alders R. Producción avícola por beneficio y por placer. Roma: Dirección de Sistemas de Apoyo a la Agricultura, Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación; 2005.
 17. Giavarini I. Tratado de avicultura. Barcelona: Ediciones Omega, S.A.; 1971.
 18. Serra L, Aranceta J. Nutrición y salud pública: métodos, bases científicas y aplicaciones. 2 ed. Barcelona: Ediciones Elsevier; 2006.
 19. Mahan L, Escott-Stump S. Nutrición y dietoterapia de Krause. 10 ed. México D.F: Mc Graw Hill-Interamericana; 2001.