



MINERALES DEL POLLO DE ENGORDA

ZOOTECNIA DE AVES



MVZ FRANCISCO DAVID VELAZQUEZ

MILTON E. GONZÁLEZ

6TO CUATRIMESTRE MEDICINA VETERINARIA Y ZOOTECNIA

MINERALES DEL POLLO DE ENGORDA

Los minerales se clasifican como micronutrientes, ya que no se necesitan demasiado de ellos, pero eso no les resta importancia. Su cuerpo no puede producir minerales, por lo que es esencial que todos ellos se obtengan de los alimentos. Los minerales no contienen calorías, por lo que no son una fuente directa de energía.

Los minerales esenciales presentes en Pollos de engorde son: Sodio (328 mg), Potasio (284 mg) y Fósforo (246 mg).

Calcio

El problema más común relacionado con el metabolismo del calcio es indudablemente la pérdida ósea por obtener muy poco calcio. Pero puede haber problemas cuando la ingesta de este mineral es muy alta de la misma manera. 100 gramos de Pollos de engorde contienen 13 miligramos de Calcio, esto es el 1% del valor diario recomendado para un adulto.

Hierro

Un hombre medio tiene como 2 gramos de hierro en sus células sanguíneas mientras que las mujeres cerca de 1.6 gramos. Si la ingesta de hierro en la dieta cae por debajo de la necesidad diaria y este total almacenado se viene abajo, la habilidad de tolerar el desgaste por ejercicio se verá deteriorado. 0,46 miligramos de hierro pueden ser encontrados en cada 100 gramos de Pollos de engorde, el 3% de la ingesta diaria de hierro recomendada.

Potasio

Las dietas ricas en Potasio están asociadas a una mejora en la presión sanguínea. Hay muchos mecanismos contribuyendo a este efecto, incluida la mejora de la función renal, la reducción en la coagulación de la sangre y la abertura más eficiente de los vasos sanguíneos. 100 gramos de Pollos de engorde contienen 284 miligramos de potasio, esto es el 6% del valor diario recomendado para un adulto.

Magnesio

Cuando la ingesta de magnesio baja demasiado, los niveles de la hormona paratiroidea bajan. Esto conduce a una reducida absorción de calcio en el intestino, así como a un incremento de la pérdida de calcio y magnesio en la orina. 25 miligramos de magnesio se encuentran en cada 100 gramos de Pollos de engorde, el 6% de la ingesta diaria recomendada de magnesio.

Fósforo

El Fósforo es un mineral que suma el 1% del peso total de una persona. Este mineral está presente en cada célula del cuerpo. La mayor parte del fósforo en el cuerpo se encuentra en los huesos y dientes. En cada 100 gramos de Pollos de engorde, puedes encontrar 246 miligramos de fósforo. Esto proporciona el 25% del valor diario recomendado para un adulto.

Sodio

El Sodio puede causar que se pierda mucho calcio en la orina, por lo que altos contenidos de sodio puede además incrementar el riesgo de osteoporosis, y por supuesto, hinchazón en las extremidades y alta presión sanguínea. 328 miligramos de sodio pueden encontrarse en cada 100 gramos de Pollos de engorde, el 22% de la ingesta diaria de sodio recomendada.

Zinc

Las dietas pobres en zinc pueden inducir en reducciones medibles en la actividad del sistema inmunológico. Estas reducciones ocurren relativamente rápido y son reversibles devolviendo el zinc al cuerpo. En 100 gramos de Pollos de engorde, puedes encontrar 0,87 miligramos de zinc. Esto proporciona el 6% del valor diario recomendado para un adulto.

Cobre

El Cobre es requerido para manufacturar colágeno, un estructura de proteína superior en el cuerpo. Cuando la deficiencia en cobre se vuelve severa, la integridad en los tejidos se puede venir abajo. 100 gramos de Pollos de engorde contienen 0,04 miligramos de cobre, esto es el 2% del valor diario recomendado para un adulto.

Selenio

El Selenio es requerido para la actividad óptima de un grupo de enzimas llamadas glutatión peroxidasas. Estas enzimas juegan un rol clave en el sistema de desintoxicación corporal y además proporcionan protección contra el estrés oxidativo. 23,1 microgramos de selenio pueden encontrarse en cada 100 gramos de Pollos de engorde, el 33% de la ingesta diaria recomendada de selenio.