



Subproductos de las aves

JARED ABDIEL SANTOS OSORIO

La carne de pollo es una de las proteínas animales más consumidas a nivel mundial, y por buenas razones. Es versátil, económica y nutritiva.

► **Características nutricionales:**

- **Proteína de alta calidad:** La carne de pollo es una excelente fuente de proteína magra, esencial para la construcción y reparación de tejidos, así como para muchas otras funciones corporales.
- **Baja en grasas saturadas:** En comparación con otras carnes rojas, el pollo, especialmente la pechuga sin piel, es relativamente bajo en grasas saturadas, lo que contribuye a la salud cardiovascular.
- **Vitaminas y minerales:** El pollo aporta vitaminas del grupo B, como la niacina y la vitamina B6, que participan en el metabolismo energético. También contiene minerales como el fósforo y el selenio, importantes para la salud ósea y la función antioxidante.

► **Tipos de carne de pollo:**

- **Pechuga:** Es la parte más magra del pollo, ideal para personas que buscan reducir su consumo de grasas.
- **Muslo:** Tiene un sabor más intenso y es ligeramente más grasoso que la pechuga.
- **Pierna:** Similar al muslo en sabor y textura.
- **Alas:** Son populares para aperitivos y suelen cocinarse fritas o al horno.

► **Beneficios para la salud:**

- **Mantenimiento de peso:** La proteína magra del pollo ayuda a mantener la masa muscular y puede ser útil en dietas de control de peso.
- **Salud cardiovascular:** Al ser bajo en grasas saturadas, el pollo contribuye a la salud del corazón.
- **Desarrollo muscular:** La proteína es esencial para el crecimiento y reparación de los músculos.

El huevo de gallina es un alimento muy completo y nutritivo, consumido en todo el mundo y utilizado en una gran variedad de preparaciones culinarias.

▶ **Composición nutricional:**

▶ El huevo está compuesto por tres partes principales:

- **Cáscara:** Es la cubierta externa dura y calcárea que protege el contenido interno del huevo. Está compuesta principalmente por carbonato de calcio.
- **Clara:** Es la parte líquida y transparente del huevo, rica en proteínas y baja en grasas. Contiene principalmente agua y albúmina.
- **Yema:** Es la parte central del huevo, de color amarillo o naranja, rica en grasas, proteínas, vitaminas y minerales. Contiene colesterol, pero no es el principal factor que eleva el colesterol en la sangre, sino más bien el consumo de grasas saturadas y trans.

▶ **Valor nutricional:**

▶ El huevo es una excelente fuente de nutrientes esenciales, que incluyen:

- **Proteínas:** El huevo es una proteína de alto valor biológico, lo que significa que contiene todos los aminoácidos esenciales que el cuerpo necesita.
- **Grasas:** La yema contiene grasas saludables, incluyendo ácidos grasos monoinsaturados y poliinsaturados, así como colesterol.
- **Vitaminas:** El huevo es rico en vitaminas A, D, E, B12 y riboflavina.
- **Minerales:** El huevo aporta minerales como hierro, zinc, fósforo y selenio.

▶ **Beneficios para la salud:**

▶ El consumo de huevos puede aportar diversos beneficios para la salud, entre ellos:

- **Desarrollo muscular:** La proteína de alta calidad del huevo es fundamental para el desarrollo y mantenimiento de la masa muscular.
- **Salud cerebral:** La colina presente en la yema es importante para la función cerebral y la memoria.
- **Salud ocular:** Los carotenoides luteína y zeaxantina, presentes en la yema, protegen contra la degeneración macular y las cataratas.
- **Pérdida de peso:** La proteína del huevo puede aumentar la sensación de saciedad y ayudar en la pérdida de peso.

- 
- Sangre:** Rica en proteínas y hierro, se utiliza para la producción de harinas de sangre, un ingrediente en alimentos para animales, y para la elaboración de fertilizantes.
 - Patas:** Ricas en colágeno, se utilizan para la producción de gelatina y consomé.
 - Piel:** Utilizada para la producción de cuero y otros productos.

- 
- **Plumas:** Utilizadas para la fabricación de almohadas, edredones, plumones y otros productos de relleno.
 - **Vísceras:** Ricas en proteínas y grasas, se utilizan para la producción de harinas y aceites para alimentación animal, así como para la elaboración de fertilizantes.
 - **Huesos:** Utilizados para la producción de harinas de hueso, un suplemento alimenticio para animales, y para la fabricación de gelatina y colágeno.
 - **Excretas:** Utilizadas para la alimentación del ganado Bovino

¿En qué se utilizan los subproductos de las aves?

- ▶ Los subproductos de las aves tienen una amplia gama de aplicaciones en diversas industrias, incluyendo:
 - **Alimentación animal:** Las harinas de subproductos avícolas son una fuente importante de proteínas y nutrientes para la alimentación de animales de granja y mascotas.
 - **Agricultura:** Los subproductos avícolas se utilizan como fertilizantes orgánicos para mejorar la calidad del suelo y el rendimiento de los cultivos.
 - **Industria cosmética y farmacéutica:** El colágeno y la gelatina obtenidos de los subproductos avícolas se utilizan en la producción de productos cosméticos y farmacéuticos.
 - **Industria textil:** Las plumas se utilizan para la fabricación de rellenos para prendas de vestir y otros productos textiles.
 - **Industria del cuero:** La piel de las aves se utiliza para la producción de cuero y otros productos de marroquinería.

Beneficios de utilizar los subproductos de las aves

- ▶ La utilización de los subproductos de las aves presenta una serie de beneficios, tanto económicos como ambientales:
 - **Reducción de residuos:** Permite aprovechar al máximo los recursos y reducir la cantidad de desechos generados por la industria avícola.
 - **Valor agregado:** Transforma subproductos que podrían considerarse desechos en productos valiosos para otras industrias.
 - **Sostenibilidad:** Contribuye a un modelo de producción más sostenible al reducir el impacto ambiental de la industria avícola.

Gracias

