

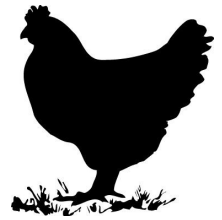


Los Beneficios Nutricionales de la Crianza de Gallinas Ponedoras en Libre Pastoreo

Happy Chick Farms

Aves en pastoreo = mejores huevos

La mayoría de las aves ponedoras que son criadas para huevos son mantenidas adentro en jaulas y comen una dieta que contiene principalmente granos. Las aves criadas afuera en libre pastoreo comen plantas, insectos, y pequeños animales, además de ser alimentadas con granos y arenilla o grit. Están expuestos al sol y pueden forrajear, correr y picotear. Esto resulta en animales más saludables y en comida más nutritiva para la gente.



Estudios muestran que el valor nutricional de los huevos de gallinas en libre pastoreo que consumen pasto y forraje es mayor a las gallinas criadas de manera convencional.

Menos grasas saturadas, y grasas polinsaturadas mas saludables al corazón

Mejor
Calidad
de Grasas

- ▶ Reemplazar grasas saturadas por polinsaturadas esta asociado con la reducción de colesterol total y LDL en la sangre .
- ▶ Estudios sugieren que el reemplazo reduce el riesgo de enfermedades cardiovasculares, incluyendo ataques cardiacos, infartos y muertes relacionadas.

Menos proporción de grasas polinsaturadas de omega-6 a omega-3

Aumento
en
Nutrientes

- ▶ Grasas omega-6 son generalmente más inflamatorias que las grasas omega-3.
- ▶ Investigaciones sugieren que una proporción menor de grasas omega-6 a omega-3 es más deseable y puede mejorar la función cognitiva y reducir el riesgo de muchas enfermedades crónicas, como las enfermedades cardiovasculares y el cáncer.

Niveles altos de vitamina D, vitamina E y β-caroteno

- ▶ La vitamina D ayuda a proteger en contra de la osteoporosis y enfermedades del corazón.
- ▶ La Vitamina E y el β-caroteno son antioxidantes que protegen a las células del daño debido a los radicales libres. El β-caroteno es crítico para la salud visual.

En números...

Comparando los huevos criados de manera convencional, los huevos criados con libre pastoreo tiene hasta:

3.5x más
grasas
omega-3

75% menos
omega-6:
omega-3

3.5x
Mas la pro-
porción de
grasas polin-
saturadas

4x veces
más
vitamina D

2.8x más
vitamin E

4.7x más
β-carotene

El porque y el como

Los forrajes son las partes de las plantas comestibles que no son granos e incluyen vegetación de pastoreo y pastos. Son buenas fuentes de las beneficiosas grasas omega-3.

En contraste, granos como el maíz están dominados por grasas más inflamatorias como los omega-6. Debido a la manera en que las gallinas ponedoras digieren su comida, las grasas beneficiosas y los nutrientes del pastoreo se absorben relativamente sin cambio antes de incorporarse a sus huevos. Cuando se trata de huevos, **“¡tú eres lo que comes!”**

Además las gallinas ponedoras que viven la mayoría o toda su vida afuera en libre pastoreo están expuestas a luz natural, resultando en mayor contenido de niveles de vitamina D₃ en los huevos.



Comprando huevos

Libres de jaulas significa que las gallinas ponedoras no estuvieron confinadas en jaulas. Esta declaración es verificada si el cartón de huevo tiene un sello con el grado de USDA, pero libre de jaula no significa que las gallinas tuvieron acceso al aire libre. Los mismos problemas asociados con enjaulado se puede observar si las gallinas libres de jaulas no tienen cualquier espacio adicional que las gallinas enjauladas.

“Crianza al aire libre” implica que las aves fueron criados al aire libre. Sin embargo, bajo las leyes de etiquetado del USDA, solamente se les es permitido a los animales acceso al aire libre, pero sin provisión de cuanto tiempo y espacio se debe permitir afuera. Esto puede significar solamente acceso a un agujero, sin entrada de cuerpo completo afuera.

“Criado en libre pastoreo” sugiere que el pastoreo fue incluido en la dieta del ave. Sin embargo, no hay requisitos estándares sobre los requerimientos de la dieta o una definición de pastoreo en esta declaración. Porque estas declaraciones no son confiables 100%, busque etiquetas verificadas por terceras personas, o granjas que usan prácticas humanitarias pero no están certificadas, debido a los costos que conlleva. Aprenda más en: foodanimalconcernstrust.org/humane-food-labels

En conclusión

Animales criados en libre pastoreo producen un alimento nutricional superior para la gente. Además de las ventajas nutricionales, hay muchos beneficios para el bienestar de los animales y el ambiente asociado con un agricultura animal basada en libre pastoreo. Por favor considere apoyar a sus familias de agricultores locales que crían animales de manera humanitaria en pasto y un libre pastoreo bien administrado.



Food Animal Concerns Trust (FACT) es una organización nacional sin fines de lucro que trabaja para asegurarse que todos los animales en la cadena productiva sean criados de manera humanitaria y saludable. FACT ofrece subsidios, becas, seminarios web y un programa de tutoría para ganaderos y avicultores y rancheros que desean criar a sus animales con libre pastoreo.

www.FoodAnimalConcernsTrust.org

Updated June 2021