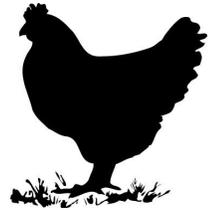


# Los Beneficios Nutricionales de la Crianza de Carne de Aves en Libre Pastoreo

## Aves en pastoreo = mejor carne

La mayoría de los pollos, pavos, patos y gansos que son criados para carne se mantienen adentro en condiciones de confinamiento y comen una dieta que consiste principalmente de granos. Las aves criadas afuera en libre pastoreo comen plantas verdes, insectos y pequeños animales, además de ser alimentadas con granos y arenilla o grit. Están expuestos a los rayos del sol y pueden forrajear, correr, saltar y picotear. Esto resulta en animales más saludables y en comida más nutritiva para la gente.



**Estudios muestran que el valor nutricional de la carne de las aves de corral en libre pastoreo que consumen pasto y forraje es mayor que las aves de corral criadas de manera convencional.**

### Menos grasas saturadas, y grasas polinsaturadas mas saludables al corazón

- ▶ 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 cardíacos, infartos y muertes relacionadas.

Mejor  
Calidad de  
Grasas

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

- ▶ 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.
- ▶ Ácidos graso omega-3 de cadena larga pueden mejora la salud neural y resultar en una menor mortalidad total.

Aumento  
en  
Nutrientes

### Mayores niveles de proteína, colágeno y vitamina E

- ▶ La proteína es necesaria para construir, mantener y reparar tejido. El colágeno es un tipo de proteína que puede reducir el dolor en las articulaciones y mejorar el desempeño atlético.
- ▶ La Vitamina E es un antioxidante que protege a las células de los radicales libres.

## En números...

Comparando las aves de corral criadas de manera convencional, la carne de aves de corral criadas en libre pastoreo tiene hasta:

2.3x más  
grasas  
omega-3

3x más  
omega-3s  
de cadena  
larga

90% menos  
omega-6:  
omega-3

1.9x  
Más grasas  
polinsatura-  
das

6% más  
proteína

15% más  
colágeno

1.3x más  
vitamina  
E

## El cómo y el porque

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

Además las aves para carne que viven la mayoría o toda su vida afuera en libre pastoreo hacen más ejercicio que las aves en confinamiento. Este factor es probable que contribuye al desarrollo del músculo y resulta en un mayor contenido de proteína y colágeno.



## Comprando carne de aves de corral

**“Crianza al aire libre”** implica que las aves fueron criadas al aire libre 100% del tiempo. 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.

**“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 100% confiables busque etiquetados de terceras personas, o granjas locales que usan practicas humanitarias pero no están certificadas, debido a los costos que conlleva. Aprenda más en:

[foodanimalconcernstrust.org/humane-food-labels](https://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.