

Prácticas relacionadas con la carne de pollo de dos comunidades rural-urbana de Costa Rica

Practices related to chicken consumption in two rural-urban communities of Costa Rica

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 las prácticas de consumo, compra, almacenamiento y cocción de 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, en las comunidades de Alajuela Centro y Piedades de Santa Ana, con 18 y 24 familias respectivamente. Además, se trabajó con personal de salud que labora en los Equipos Básicos de Atención Integral en Salud de esas mismas comunidades.

Resultados: existe diversidad de preparaciones, ingredientes y métodos de cocción. Los lugares de compra corresponden a lugares pequeños o “de confianza” en el área urbana, y supermercados en el área rural. Los criterios de elección del pollo en el momento de la compra son principalmente el precio y la frescura, determinada por el color de la carne y el olor. Las prácticas de almacenamiento en general son adecuadas, no así la forma en que se descongela.

Conclusiones: la diversidad de ingredientes y formas de preparación está ligada a la disponibilidad de cortes en el mercado. Se pudo constatar un grado de desconocimiento importante en cuanto al descongelamiento del pollo, lo cual podría estar ligado a la limitada información que reciben las amas de casa en este sentido. Aunque se percibe como desventaja de la carne de pollo el posible contenido de hormonas y el riesgo de contaminación microbiológica, los criterios de compra son principalmente el aspecto económico y la frescura de la carne.

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

ABSTRACT

Objective: To determine consumption, purchase, storing and cooking practices used for chicken in families and health personnel from two Costa Rican communities, one urban and one rural, in the period 2007-2008.

Methodology: A qualitative-descriptive study was undertaken, using focal groups and interviews with families and health personnel from the communities of Alajuela and Piedades de Santa Ana.

Results: A diversity of preparations, ingredients and cooking methods were observed. The principal sites of purchase in the urban area are those which inspire confidence among shoppers, and supermarkets in the rural area. The main criteria for selecting chicken at the moment of purchase are price and freshness of the product, this in turn being determined by the color and odor of the meat.

Conclusions: The diversity of ingredients and forms of preparation are related to the availability of different chicken parts in the market. An important lack of knowledge was detected, regarding the correct way to thaw frozen chicken, and this could be related to the limited information that people receive. Although the possible hormone content and the risk of microbiological contamination are perceived by the population as a disadvantage, the main criteria used when purchasing are the cost and freshness of the meat.

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

La carne de pollo es un alimento básico en la dieta de los costarricenses desde hace muchos años. Ha desempeñado, durante la historia, el papel de fuente de distintos e importantes nutrientes y ha participado cabalmente en el mantenimiento y sostenibilidad del estado nutricional de los costarricenses. Según la Encuesta Nacional de Consumo de Alimentos del 2001 este alimento es consumido por el 71,8 % de los hogares (1).

Desde el punto de vista nutricional, es una carne caracterizada por ser buena fuente de proteínas de alto valor biológico y buena digestibilidad, también aporta grasa y colesterol. No obstante, la mayor cantidad de grasa se concentra principalmente en el tejido subcutáneo, por lo que eliminando la piel se reduce considerablemente ese aporte (2).

Respecto del contenido de micronutrientes, destaca la presencia de vitaminas hidrosolubles como la niacina, riboflavina, ácido pantoténico, piridoxina y cobalamina, así como minerales, entre los que se pueden mencionar el hierro, zinc, selenio, fósforo y potasio. El valor nutritivo de las vísceras de pollo es mayor que el de la carne, especialmente del hígado, donde destacan principalmente el aporte de minerales y vitaminas como la vitamina B12 y la vitamina A; sin embargo, las vísceras también contienen una gran cantidad de colesterol en contraposición con la carne magra (2).

La amplia variedad de cortes que ofrece la carne de pollo, lo hace un alimento muy versátil, y ofrece diversidad en las preparaciones y partes del pollo favoritas, así como en los acompañamientos utilizados al consumir este alimento.

Pese a estas cualidades, el consumo de carne de pollo se ha asociado también con algunos riesgos para la salud, debido a su alto aporte nutricional y su contenido de agua se hace muy susceptible a la contaminación con algunos agentes microbiológicos como *Salmonella*, y en menor grado con *Campilobacter*, *Lysteria monocytogenes* y *Staphylococcus aureus*.

Por lo anterior, es fundamental una adecuada manipulación de este producto. Por ejemplo, al descongelarlo los métodos más aceptables serían: mantenerlo en un refrigerador que mantenga los productos entre 0° C y 5° C; mantener la carne completamente sumergida en agua fluyendo o descongelarla como parte del proceso de cocción. Además, no se debe descongelar nunca a temperatura ambiente pues el crecimiento microbiano es mucho más acelerado (3).

A su vez, en los últimos años se ha asociado el consumo de pollo 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 (4).

A pesar de que este alimento es tradicionalmente consumido por los costarricenses, no existe ningún estudio en nuestro país que brinde información acerca de las prácticas que realiza la población con relación a esta carne, lo cual de suma utilidad para orientar los mensajes educativos que deben darse a la población acerca de este alimento.

Solamente se ha realizado un estudio de mercadeo en nuestro país. En el mismo se determinó, entre otros aspectos, que la mayoría de los costarricenses compra pollo semanalmente, y que que la mayoría prefería adquirir el pollo en supermercados o expendios de pollo, pero se debe tener en cuenta que el estudio se efectuó en los alrededores de dichos lugares (5).

Es por esto que se llevó a cabo esta investigación, la cual pretendió determinar las prácticas de consumo, compra, almacenamiento y cocción de la carne de pollo realizadas por las familias y personal de salud de dos comunidades, una urbana y una rural, en el periodo 2007-2008 (6).

MATERIALES Y MÉTODOS

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.

Dichas comunidades se eligieron a partir del Censo Nacional de Población (2000), tomando en cuenta aspectos de logística, ya que en esas comunidades 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 fuente de información sobre dichas familias es la mujer encargada de la compra y preparación de los alimentos.

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 dos (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 cuatro subcategorías, prácticas de cocción, prácticas de consumo, práctica de almacenamiento y práctica de compra.

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

Prácticas de consumo

Tanto las mujeres de las comunidades como el personal de salud, en su mayoría, consumen pollo. Las participantes señalaron que los lugares donde acostumbran comer dicho alimento son las ventas de pollo asado, restaurantes de comida rápida y en el hogar. Este último fue de los mencionados con mayor frecuencia, debido a que las participantes señalan que los que consiguen en otros lugares están preparados con más grasa. Además, en Alajuela se señaló que usualmente si van a comer a un restaurante que no sea de comida rápida, generalmente no piden

pollo ya que la idea de comer fuera del hogar es consumir alimentos o preparaciones diferentes, no lo cotidiano.

La mayoría de las participantes de ambas comunidades manifestaron que consumen el pollo en el almuerzo. También se mencionó que en ocasiones lo hacen en la cena y lo incluyen en preparaciones livianas como sopas.

Dentro de las preparaciones favoritas señaladas por las participantes y el personal de salud, en general lo prefieren a la plancha, frito o en arroz con pollo. En Santa Ana también indicaron el pollo sudado, el asado, al horno y empanizado; mientras en Alajuela lo prefieren en sopa, con ensalada, en lasaña, con papas, con garbanzos, con espagueti, relleno (cordon blue), en salsa, con espárragos o con verduras.

Respecto a lo anterior, el personal de salud indicó que ellos observan que aunque la población indique que prepara el pollo en diversas formas, la que predomina es el pollo frito.

Las partes del pollo preferidas por las mujeres de las comunidades fueron, mayoritariamente, la pechuga y el muslo. También se mencionaron en menor medida la molleja, el pescuezo, la cadera, y las alas.

También se observó una variedad de respuestas en cuanto a los alimentos utilizados para acompañar el pollo tales como ensalada, puré de papa, arroz, papas y garbanzos. En Alajuela se sugirió además el consumo con vegetales; en Santa Ana también propusieron frijoles, aguacate, yuca, plátano verde, tortillas, y una persona mencionó que siempre lo acompaña con una bebida gaseosa.

En relación con algunas ideas para preparar platillos con pollo, en Piedades las respuestas fueron muy diversas: lasaña, pollo con garbanzos, patas de pollo en sopa o con salsa de tomate, chalupas, pollo achiotado (frito en sartén y con achiote), tamales, pollo ahumado, pollo entortado (pollo envuelto en huevo), mollejas en salsa de tomate, pastel de papa con pollo, una ensalada con pollo y pollo al horno.

Por su parte en Alajuela mencionaron recetas más tradicionales o cotidianas como arroz con pollo, lasaña, pollo empanizado, pastel, canelones. Dicen que algunas recetas las aprenden en la televisión porque es “la escuela de ahora”.

En este punto es importante señalar que la mayoría de personas hacía referencia solamente a preparaciones tradicionales como el pollo con papas o el arroz con pollo. Ante esto una persona mencionó que probablemente la costumbre popular los ha llevado a comerlo siempre en la misma forma.

También cabe rescatar que en Alajuela Centro se mencionó una mayor variedad de preparaciones, y de mayor grado de complejidad que en Piedades de Santa Ana.

Prácticas de almacenamiento

Para las mujeres de ambas comunidades el congelador y el refrigerador constituyen los principales sitios para almacenar el pollo, según el tiempo que planeen conservarlo. Asimismo, algunas personas señalaron que adquieren el pollo en el momento que planean utilizarlo.

En general lo almacenan congelado por un tiempo máximo de una semana. En el caso de las participantes de Alajuela Centro, la mayoría señaló que usualmente lo congelan en pequeñas cantidades, según lo vayan a utilizar durante la semana.

Prácticas de Cocción

En Piedades de Santa Ana las mujeres detallaron que antes de cocinar el pollo, lo descongelan, le quitan la piel y lo lavan o lo dejan en agua. En Alajuela solamente refirieron que lo descongelan.

En relación con las técnicas utilizadas para descongelarlo, en Santa Ana mencionan que lo dejan a temperatura ambiente o lo dejan en un recipiente con agua. Esto último también es realizado por las mujeres de Alajuela, aunque algunas refirieron que lo dejan en el refrigerador. Una persona señaló que lo descongela como parte del mismo proceso de cocción. En ambas comunidades algunas de las mujeres refirieron que en ocasiones lo descongelan en el microondas.

En cuanto a las acciones preliminares y métodos de cocción utilizados, para cocinarlo lo adoban y luego los procedimientos dependen de la preparación que vayan a realizar, pero coinciden en que la mayoría de las veces es al vapor, frito, al horno o sudado.

En relación con los ingredientes añadidos para la cocción del pollo se mencionaron en ambas comunidades los olores naturales (cebolla, chile, culantro, culantro coyote) ajo, orégano, albahaca, consomé, sazón completa y salsa lizano. En Piedades mencionaron mostaza, limón, achiote y hojas de laurel. En Alajuela señalaron jengibre. Después de cocinarlo, según la preparación, agregan papas o verduras, salsa de tomate, hongos o salsa blanca.

Prácticas de compra

En relación con el lugar donde acostumbran comprar el pollo, en Piedades de Santa Ana la mayoría

refirieron hacerlo en supermercados, principalmente debido a que lo consideran un lugar más aseado y a que realizan en esos lugares la compra de otros alimentos.

Por el contrario, en Alajuela Centro lo compran mayoritariamente en el mercado, en carnicerías cerca de las casas, o en la feria del agricultor. Ante todo aducen que se lo compran a alguien de confianza y que buscan un lugar que sea aseado, que la carne sea fresca y que les quede cómodo acudir.

Cabe resaltar que en ambas comunidades la mayoría coincide en que la principal característica que buscan en el momento de comprar el pollo es que éste sea fresco, antes que el precio o el lugar de compra. Respecto a la frescura se basan en el color de la carne y el olor.

DISCUSIÓN

Prácticas de consumo

El hecho de que los trabajadores de la salud consideren que la población prepara el pollo principalmente frito, puede estar asociado al incremento de los problemas cardiovasculares y de sobrepeso en las familias costarricenses y por tanto ellos consideran que el pollo frito es una de las causas de esta situación. Además se debe considerar que es posible que las personas acostumbren consumirlo frito cuando comen fuera de su hogar, pero cuando lo preparan en sus hogares lo hacen en las otras formas mencionadas.

Además, la gran variedad de recetas mencionadas por las mujeres de Alajuela respecto a las de Piedades podría estar vinculada con la falta de conocimiento de otras preparaciones, o bien con la edad de las participantes, ya que a mayor edad es probable que tengan mayor experiencia culinaria. A su vez, puede existir relación con la ocupación de las mismas, ya que en Piedades hay un mayor porcentaje de profesionales que probablemente disponen de menos tiempo para cocinar o prefieren recetas más simples.

La variedad de respuestas obtenidas en relación con los alimentos utilizados para acompañar la carne de pollo, difiere al estudio de Fernández y Marsó realizado en el 2003 en Argentina (7), en el cual se determinó que la mayoría de las personas acompañaban el pollo con guarniciones vegetales.

Prácticas de almacenamiento

Almacenar el pollo en el congelador o en el refrigerador es adecuado para prevenir la contaminación microbiológica. Es importante resaltar

que las participantes del presente estudio adujeron que prefieren adquirirlo el mismo día por aspectos de almacenamiento, contrario a lo encontrado en el estudio de mercadeo efectuado en Costa Rica (5).

Prácticas de cocción

Algunas de las prácticas de descongelamiento son inadecuadas, esto posiblemente se debe a la costumbre y a que no han recibido información acerca de la manera más adecuada para evitar problemas de salud.

Respecto de los ingredientes utilizados en las preparaciones, algunos de los productos utilizados para sazonar son altos en sodio.

Prácticas de compra

Las dos tendencias encontradas respecto a los lugares de compra pueden asociarse a la edad de las participantes: en Alajuela eran personas mayores a Piedades, por lo que la tradición relacionada con un lugar específico es un criterio importante para ellas a la hora de adquirir un producto.

Sumado a lo anterior, se debe considerar que también existe un factor o criterio de comodidad al elegir el lugar de compra, ya sea en sitios cercanos al hogar, como las pulperías o expendios de pollo, o lugares que frecuentan para la adquisición de otros productos, tales como la Feria del Agricultor o el Mercado en Alajuela Centro o los supermercados en Piedades de Santa Ana.

En relación con los criterios utilizados para determinar la frescura de la carne de pollo, efectivamente la carne de pollo debe tener un color levemente rosado y con muy poco indicio de sangre fresca, por lo que este criterio usado por las participantes es adecuado. Además el pollo de color ligeramente verdoso, de mal olor o que se vea pegajoso debe desecharse, pues estos son signos de vejez o de descomposición (8). Por todo lo anterior, se recomienda que el Ministerio de Salud y la Caja Costarricense del Seguro Social capacite al personal de salud con respecto a las normas básicas de manipulación de alimentos, en este caso específico, del pollo, con el fin de minimizar o evitar enfermedades de transmisión alimentaria, así como brindar recomendaciones específicas a la población sobre cómo elegir esta carne.

En relación con esta última recomendación, sería importante capacitar principalmente a los ATAPS que son quienes tienen un mayor acercamiento a la población. Para esto se recomienda desarrollar material impreso (panfleto o rotafolio) que sea claro,

sencillo y que permita dar información teórico-práctica 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.

REFERENCIAS

1. Ministerio de Salud. Encuesta Nacional de consumo de alimentos. San José: Ministerio de Salud; 2001.
2. 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.
3. Cheng K. Manual de Seminario de Manipulación de alimentos. San José: Instituto Nacional de Aprendizaje; 2002.
4. 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.
5. 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.
6. González M, Mora D. 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. [Tesis de graduación para optar por el grado de Licenciatura en Nutrición Humana]. San José: Universidad de Costa Rica; 2008.

7. 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.

8. Marín Z. Elementos de nutrición humana. San José: EUNED; 1998.