

La nutrición de nuestros pájaros

Por Alfredo López Casas



Fotografía: Alfredo López

Los nutrientes o sustancias absorbidos por los organismos procedentes de la alimentación están divididos en tres grandes grupos como son:

- Glúcidos o hidratos de carbono
- Prótidos o proteínas
- Lípidos o grasas

Los glúcidos

Los glúcidos o hidratos de carbono son sustancias energéticas importantes para el organismo y se encuentran básicamente en los vegetales, estos glúcidos son almacenados por el hígado y la masa muscular. El exceso no consumido es metabolizado en grasa en forma de triglicéridos causando obesidad en nuestras aves.

Dentro de la alimentación en la ornitología deportiva los más importantes son:

- La fructosa, de la fruta y la miel.
- La sacarosa procedente de la verdura.
- Almidón procedente de las semillas germinadas.

Allimento	Glúcidos/100gr
Cous-cous	76,5
Miel - maicena - galletas	75
Pan	55
Plátano	20
Patata	19
Pera	14
Manzana	12
Naranja - zanahoria	9
Melón	6,5

Las proteínas

Son sustancias orgánicas nitrogenadas formadas básicamente por aminoácidos y constituyen esencialmente el protoplasma de las células de nuestras aves.

Para conocer las necesidades y funciones de las proteínas, debemos de conocer primero los aminoácidos.

Son 20 los aminoácidos reconocidos biológicamente de los cuales 12 se sintetizan por el propio organismo a través del hígado y los otros 8 llamados esenciales hay que metabolizarlos a través de la ingesta de alimentos.

Estos **aminoácidos esenciales** son:

- Isoleucina
- Valina
- Leucina
- Metionina
- Lisina
- Triptófano
- Fenilalanina
- Treonina

Dentro de las proteínas de origen animal, las únicas que nuestros pájaros ingieren son las procedentes de insectos y la albúmina de la clara de huevo, el resto son de origen vegetal.

Las principales **funciones de las proteínas** en el organismo son:

- Función plástica (80% del peso celular)
- Función de control genético
- Función inmunitaria
- Función biorreguladora

El valor nutritivo de una proteína está en función del **contenido en aminoácidos** esenciales:

Huevo de gallina	13%
Soja en grano	35%
Pan	7%

Lípidos o grasos

Son nutrientes básicamente energéticos y dependiendo de su función los podemos dividir en:

- Grasas de almacenamiento (Triglicéridos)
- Grasas estructurales

Los lípidos o fosfolípidos, (que contienen fósforo), son sustancias de gran interés en la dieta de nuestros pájaros destacando la lecitina o colina, su déficit puede producir trastornos orgánicos, siendo una fuente importante de estos lípidos la yema de huevo y la soja (en las mixturas germinadas).

Otros lípidos como el colesterol, solo se encuentra en fuentes animales, los esteroides vegetales, se denominan fitoesteroides, ejercen una función percutánea de las hormonas esteroideas, sintetizadas por las glándulas suprarrenales y por las gónadas (testículos y ovario), el colesterol, también actúa con la presencia de los rayos ultravioleta como precursor de la vitamina D y de los ácidos biliares.

La ingesta de lípidos en nuestros pájaros proviene fundamentalmente de origen vegetal, como las semillas de cañamón, negrilla, perilla etc. o de origen animal como el huevo entero con un 12% o la yema con el 33%.

Minerales

Podemos considerar los minerales como elementos químicos nutrientes y esenciales.

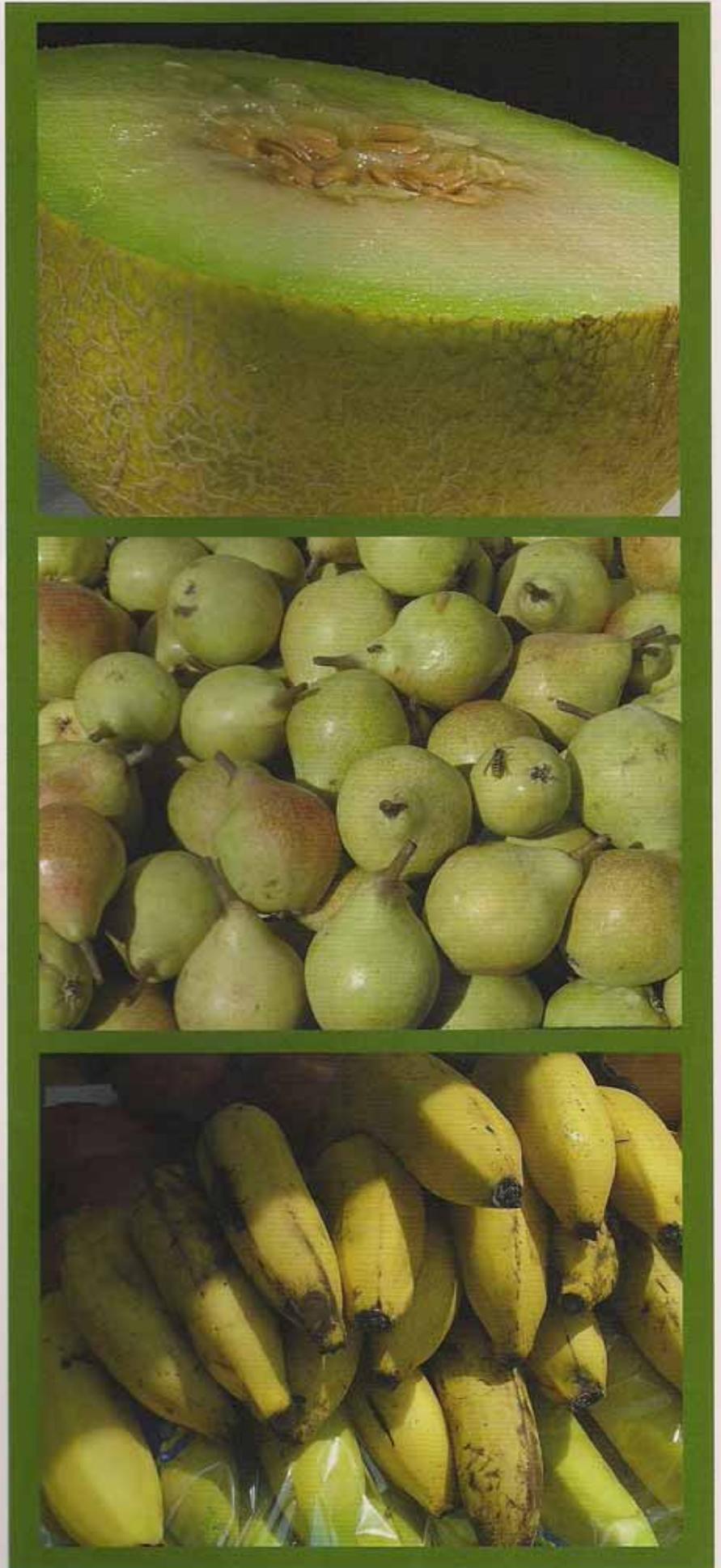
Con una dieta rica y balanceada quedarán cubiertas las necesidades de nuestros pájaros, el fósforo, azufre, el hierro son algunos de estos minerales aunque el calcio, posiblemente sea uno de los más importantes para nuestras aves, primero para la correcta formación de toda la estructura ósea y segundo para la calcificación en las puestas.

Para la absorción del calcio es indispensable la presencia de la vitamina D3 y de proteína.

Vitaminas

En cierta ocasión leí un ejemplo muy gráfico de lo que eran las vitaminas y lo comparaban con la gasolina de un coche, que es necesario para que funcione, pero no por que tenga más gasolina, el coche correrá a más velocidad.

Las vitaminas son sustancias orgánicas consideradas como nutrientes necesarios para evitar trastornos o





patologías en el organismo, es decir actúan como equilibradores de cada una de las funciones fisiológicas.

Su carencia produce trastornos llamados avitaminosis y su exceso hipervitaminosis.

Vitamina A

Una fuente principal de vitamina A, es la yema de huevo, es una vitamina liposoluble. Se encuentra en la naturaleza en dos formas: retinol (vitamina A propiamente dicha) y carotenos. El reti-

nol se encuentra en alimentos de origen animal, mientras que los carotenos son los precursores del retinol y se encuentran en alimentos de origen vegetal (dentro de los carotenos se encuentran las xantinas, los beta-carotenos, etc).

El betacaroteno utilizado en la pigmentación de los pájaros de factor rojo es un propulsor y actúa como provitamina A, su carencia pone de manifiesto problemas de visión y cutáneos.

Grupo B

Aparte de la denominación por letras mayúsculas cada vitamina tiene un nombre científico.

Vitaminas del grupo B: B1 o tiamina, B2 o riboflavina, B3 o niacina, B5 o ácido pantoténico, B6 o piridoxina, B8 o biotina, B9 o ácido fólico, B12 o cianocobalamina.

Son vitaminas hidrosolubles (al igual que la vitamina C).

Las vitaminas B2, B5, B6 y B9 se encuentran en fuentes vegetales.

La vitamina B esta presente en las levaduras, incluida la de cerveza, cereales, legumbres, yema de huevo, su carencia puede presentar problemas de tipo neurológico, nervioso, atrofia muscular dermatitis etc.

Vitamina C

Conocida también como ácido ascórbico, se encuentra principalmente en las frutas cítricas y verduras siendo su avitaminosis un desencadenante en las hemorragias internas, mala cicatrización y articulaciones inflamadas.

Vitaminas D2 y D3

Son precursores de la vitamina D, estas vitaminas son absorbidas por el organismo a través de la incidencia de los rayos ultravioleta sobre la piel, su función principal es la de autoregular el calcio y el fósforo en el organismo a si como evitar el raquitismo.

Es una vitamina liposoluble.





Vitamina E

Llamado tocoferol, previene la esterilidad e irregularidades en los órganos ovopositores y renales.

Está presente en los aceites vegetales, (sobre todo los ricos en ácidos grasos poliinsaturados, como el de girasol o maíz, la vitamina E, tiene función antioxidante), en las plantas en hojas y partes verdes y en los cereales en las fracciones de salvado y germen, el almidón del trigo germinado en su transformación, es un percursor de tocoferol o vitamina E y además muy apetecible por nuestros pájaros, en la yema de huevo también la podemos encontrar.

Vitamina K

Aunque se encuentra en tomates y verduras, la gran propulsora de la vitamina K, es la flora bacteriana, de ahí que cuando realicemos tratamiento con sulfamidas o antibióticos, se haga necesario su suministro, hasta que la flora sea capaz nuevamente de su aportación al organismo. Tiene propiedades altamente coagulantes.

Dentro de los complementos alimenticios en nuestros pájaros no quiero dejar pasar por alto la miel, con su gran aportación en fructosa y los huevos cocidos, que últimamente parece que van siendo desplazados dentro de la alimentación en las épocas de cría, por las pastas industrializadas.

- Conviene recordar sus propiedades;
- La cascara, por su alto contenido en calcio
 - La clara por tener proteínas de alto valor biológico y aminoácidos esenciales
 - La yema por su gran aporte proteínico, ácidos grasos, hierro, colesterol y vitaminas A, D, E, B1, y B2.

Agradecimiento

Este trabajo, no hubiera sido posible, sin el asesoramiento y revisión de Dñ^a. Rocío Diago Ortega, Diplomada en Nutrición y Dietética por la Universidad de Valladolid.

