

FICHA NUTRICIONAL DE LA CARNE DE POLLO

- CENTRO DE INFORMACION NUTRICIONAL DE LA CARNE DE POLLO (CINCAP) – CENTRO DE EMPRESAS PROCESADORAS AVICOLAS (CEPA), ARGENTINA

Datos del trabajo “Determinación de la composición nutricional de la carne de pollo argentina”, Instituto Nacional de Tecnología Agropecuaria -INTA- (Concepción del Uruguay y Castelar), Instituto Nacional de Tecnología Industrial -INTI- (Entre Ríos) y Centro de Empresas Procesadoras Avícolas (CEPA). *DIAETA (B.Aires) 2016; 34(156):10-18*

	Pechuga ¹ (100 g)		Pata-Muslo ¹ (100 g)		Pollo sin piel promedio	Pollo con piel promedio
	Sin piel	Con piel	Sin piel	Con piel		
ENERGIA (kcal)	107	161	127	200	117	180,5
AGUA (g)	74	70	74,7	66,7	74,4	68,4
CENIZAS (g)	1,2	1,0	1,0	0,9	1,1	0,95
PROTEINAS (g)	23,7	20,2	19,9	17,0	21,8	18,6
GRASAS						
Totales (g)	1,4	8,9	5,3	14,7	3,35	11,8
Saturadas (g)	0,38	s/d	1,37	s/d	0,87	s/d
Monoinsaturadas (g)	0,42	s/d	1,84	s/d	1,13	s/d
Poliinsaturadas (g)	0,43	s/d	1,65	s/d	1,04	s/d
AGP omega 6 (g)	0,39	s/d	1,49	s/d	0,94	s/d
AGP omega 3 (g)	0,05	s/d	0,17	s/d	0,11	s/d
Trans (g)	0,03	s/d	0,06	s/d	0,04	s/d
Colesterol (mg)*	45*	s/d	s/d	s/d	s/d	s/d
HIERRO (mg)	0,3	s/d	0,6	s/d	0,45	s/d
SODIO (mg)	47	s/d	74	s/d	60,5	s/d
POTASIO (mg)	355	s/d	307	s/d	331	s/d
FÓSFORO (mg)	235	s/d	195	s/d	215	s/d

*Argenfoods. Tabla de composición de Alimentos. Universidad Nacional de Luján

¹ Peso neto crudo. Carne sin hueso.