

## Información nutricional

Nutrientes aportados por la carne de pollo. Comparación con las recomendaciones nutricionales:

	Porción de 150 g* de pollo sin piel	% del Valor Diario Recomendado**
<b>Energía</b>	176 kcal	9
<b>Proteínas</b>	32.7 g	52
<b>Grasas</b>	5.0 g	8
<b>Sodio</b>	91 mg	5
<b>Potasio</b>	496 mg	11
<b>Fósforo</b>	323 mg	46
<b>Hierro</b>	0.7 mg	9 (Hombre) 4 (Mujer)

\* Peso previo a la cocción

\*\* El Valor Diario Recomendado (VDR) es la cantidad diaria recomendada de un nutriente para mantener una alimentación saludable en una dieta de 2000 calorías (valor energético diario a modo de ejemplo, los requerimientos de energía pueden ser diferentes de acuerdo a las necesidades de cada persona.)

El porcentaje (%) indica en qué proporción cubre la porción de carne de pollo con la cantidad recomendada de ese nutriente.

	Pechuga 100 g		Pata muslo 100 g		Carne de pollo promedio 100 g	Porción de carne de pollo promedio 150 g	Metas	% del Valor Diario Recomendado
	Sin piel	Con piel	Sin piel	Con piel	Sin piel	Sin piel		
<b>Energía</b>	107 kcal	161 kcal	127 kcal	200 kcal	117 kcal	176 kcal	<b>2000 kcal</b>	9
<b>Proteínas</b>	23.7 g	20.2 g	19.9 g	17.0 g	21.8 g	32.7 g	<b>10-15% de la ET</b> <b>62.5 g</b>	52
<b>Grasas</b>	1.4 g	8.9 g	5.3 g	14.7 g	3.3 g	5.0 g	<b>20-35% de la ET</b> <b>61.1 g</b>	8
<b>Sodio</b>	47 mg		74 mg		61 mg	91 mg	<b>2000 mg</b>	5
<b>Potasio</b>	355 mg		307 mg		331 mg	496 mg	<b>4700 mg</b>	11
<b>Fósforo</b>	235 mg		195 mg		215 mg	323 mg	<b>700 mg</b>	46
<b>Hierro</b>	0.3 mg		0.6 mg		0.5 mg	0.7 mg	<b>8 mg (Hombre)</b> <b>18 mg (Mujer)</b>	9 (Hombre) 4 (Mujer)

Fuente: Gallinger C, Federico F, Pighin D, Cazaux N, Trossero N, Marsó A, Sinesi C. Determinación de la composición nutricional de la carne de pollo argentina. Diaeta (B.Aires) 2016; 34 (156): 10-18.

Para ver las fuentes de información posicione el mouse encima de las frases subrayadas.

Energía Total (ET).

**Calidad y tipo de grasas aportadas por la carne de pollo. Comparación con las recomendaciones nutricionales:**

	Pechuga sin piel (*)		Pata – muslo sin piel (*)		Pollo sin piel (**)	
	1 porción de 150 g	% Valor Diario recomendado (***)	1 porción de 150 g	% del Valor diario recomendado (***)	1 porción de 150 g	% Valor Diario recomendado (***)
<b>Grasa total</b>	2.1 g	3	7.9 g	13	5.0 g	8
<b>Grasas saturadas</b>	0.56 g	3	2.05 g	9	1.31 g	6
<b>Grasas monoinsaturadas</b>	0.63 g	n/c	2.74 g	n/c	1.69 g	n/c
<b>Grasas poliinsaturadas</b>	0.65 g	3	2.48 g	13	1.56 g	8
<b>Grasas poliinsaturadas w6</b>	0.58 g	5	2.23 g	18	1.40 g	11