

## **POLLO, pechuga**

### **Introducción**

La pechuga del pollo es una de las zonas más magras de la canal del pollo.

En función de la alimentación recibida, ésta tendrá una carne tierna, blanca y ligeramente amarillenta.



### **Porción comestible**

100 gramos por cada 100 gramos de producto fresco.

### **Fuente de nutrientes**

Proteínas de calidad.

### **Valoración nutricional**

Al ser la zona más magra del pollo, aporta bajas concentraciones de grasa, de media, sólo un 2,8 % de su composición es grasa. Igualmente al resto del animal, su grasa es mayoritariamente monoinsaturada constituida principalmente por ácido graso oleico.

Su contenido en proteínas es elevado, aportando uno 21,8 g por 100 g de producto y su contenido en sal escaso, sólo 81 mg de sodio por 100 g de producto.

### **Preparaciones culinarias más adecuadas**

Las pechugas de pollo puede presentarse enteras o en filetes. Ideales para la plancha o brasa. También se pueden empanar o rebozar.

## Composición nutricional

	Por 100 g de porción comestible	Por ración (150 g) *
<b>Energía (Kcal)</b>	112	168
<b>Proteínas (g)</b>	21,8	32,7
<b>Lípidos (g)</b>	2,8	4,2
<b>Hidratos de carbono (g)</b>	0	0,0
<b>Agua (g)</b>	74,5	111,8
<b>Sodio (mg)</b>	81	122
<b>Hierro (mg)</b>	1	1,5
<b>Zinc (mg)</b>	0,7	1,1
<b>Ácidos Grasos Saturados</b>	0,76	1,14
<b>C 14:0 – Mirístico (g)</b>	0,02	0,03
<b>C 16:0 – Palmítico (g)</b>	0,55	0,82
<b>C 18:0 – Esteárico (g)</b>	0,14	0,22
<b>Ácidos Grasos Monoinsaturados</b>	1,26	1,89
<b>C 16:1 – Palmitoleico (g)</b>	0,13	0,19
<b>C 18:1 – Oleico (g)</b>	1,12	1,68
<b>Ácidos Grasos Poliinsaturados</b>	0,52	0,78
<b>C 18:2 – Linoleico (g)</b>	0,43	0,65
<b>C 18:3 – Linolénico (g)</b>	0,07	0,11
<b>C 20:4 – Araquidónico (g)</b>	0,01	0,02
<b>C 20:5 – Eicosapentaenoico (EPA) (g)</b>	0,00	0,00
<b>C 22:6 – Docosahexaenoico (DHA) (g)</b>	0,00	0,00
<b>Total Ácidos Grasos <i>Trans</i> (g)</b>	0,06	0,09

Fuente empleada para la composición nutricional: Tablas de Composición de Alimentos. Moreiras y col., 2010.

\*: Tablas de Composición de Alimentos. Moreiras y col., 2010.