

POLLO, con piel

Introducción

El pollo es la gallina o el gallo joven sacrificado entre las 5 y las 16 semanas de vida. Este suele alcanzar un peso entre 1 y 3 kilos.

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



Porción comestible

70 gramos por cada 100 gramos de producto fresco.

Fuente de nutrientes

Proteínas de calidad.

Valoración nutricional

El valor calórico del pollo no es muy elevado, aproximadamente 234 kcal por una ración de 200 g. Una característica que posee el pollo es que prácticamente toda su grasa es visible y puede retirarse, así, si se eliminan ésta, el valor calórico de la pieza será menor.

Su grasa es mayoritariamente monoinsaturada constituida principalmente por ácido graso oleico. Aporta en un 20 % proteínas de alto valor biológico.

Preparaciones culinarias más adecuadas

Son múltiples las formas de presentar y cocinar el pollo. Puede presentarse entero o en sus distintos cortes: alas, contramuslos, muslos, pechuga, cuello... Cada una de sus zonas admite casi cualquier preparación, ya sea asado, a la brasa, cocido, guisado, estofado, frito, etc., y también es muy empleado en la preparación de caldos.

Composición nutricional

	Por 100 g de porción comestible	Por ración (200 g) *
Energía (Kcal)	167	234
Proteínas (g)	20	28,0
Lípidos (g)	9,7	13,6
Hidratos de carbono (g)	0	0,0
Agua (g)	70,3	98,4
Sodio (mg)	64	90
Hierro (mg)	1,1	1,5
Zinc (mg)	1	1,4
Ácidos Grasos Saturados	2,63	3,68
C 14:0 – Mirístico (g)	0,08	0,11
C 16:0 – Palmítico (g)	1,89	2,64
C 18:0 – Esteárico (g)	0,50	0,70
Ácidos Grasos Monoinsaturados	4,37	6,12
C 16:1 – Palmitoleico (g)	0,44	0,62
C 18:1 – Oleico (g)	3,89	5,44
Ácidos Grasos Poliinsaturados	1,82	2,55
C 18:2 – Linoleico (g)	1,50	2,10
C 18:3 – Linolénico (g)	0,24	0,34
C 20:4 – Araquidónico (g)	0,03	0,05
C 20:5 – Eicosapentaenoico (EPA) (g)	0,00	0,00
C 22:6 – Docosahexaenoico (DHA) (g)	0,00	0,00
Total Ácidos Grasos <i>Trans</i> (g)	0,06	0,08

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

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