

# *Boletín Informativo 2011*

*Desde hace más de tres años, el Centro de Información Nutricional de la Carne de Pollo te acerca las novedades sobre las propiedades nutricionales de este alimento. En el presente boletín, deseamos contarte nuestras actividades desarrolladas durante el 2011, además de compartir con vos las distintas opciones de platos que brindamos este año.*

*Centro de Información  
Nutricional de la Carne de Pollo*





## *Actividades realizadas durante el año*

CINCAP desarrolló distintas actividades que involucraron tanto a profesionales como alumnos de las carreras vinculadas con la alimentación humana con el objetivo de transmitir todos los beneficios que la carne de pollo aporta a la salud.

### ***Disertaciones destinadas a:***

- » *Profesionales del Hospital General de Agudos Dr. Abel Zubizarreta. [Más información](#)*
- » *Profesionales relacionados con la Nutrición en el XVIII Congreso Argentino de Nutrición. [Más información](#)*

*Actividades interdisciplinarias con profesionales de la Nutrición para invitarlos a conocer el interior de nuestra producción avícola. [Más información](#)*

*Stand de CINCAP en la 1a Feria Agroindustrial Entre Ríos Alimenta. [Más información](#)*

*Notas y artículos de comunicación. [Más información](#)*

# Nuestras recetas del año 2011



Las recetas de este año fueron elaboradas por el Chef Lautaro Marche, la Profesional Gastronómica María Agustina Davrieux, el Chef Profesional Gonzalo Acevedo y la Licenciada en Nutrición Agustina Marsó.

En ellas podrá encontrar un toque personalísimo con distintas opciones desde pollo entero y trozado condimentados con diversas especies y múltiples formas de cocción. En sus distintas presentaciones podrá disponer de sus aportes nutricionales por porción, además sus variantes light estimadas por la nutricionista Agustina Marsó.

<i>Mes</i>	<i>Receta</i>	<i>Valor Calórico Receta Light*</i>
Enero	Alas a la Miel	390
Febrero	Pechugas Envueltas en Jamón Crudo Crocante con Tomates Cherry	440
Marzo	Pollo al Verdeo con aros de Cebolla	395
Abril	Ensalada de Estación muy Fresca	295
Mayo	Strudel Salado de Pollo	327
Junio	Empanadas Criollas de Pollo	350
Julio	Milanesas Integrales de Pollo con Mix de Vegetales	-
Agosto	Pollo al Curry con Hortalizas Asadas	311
Septiembre	Pollo Caprese con Papas Crocantes	328
Octubre	Pechuga de Pollo con Duxcelle de Hongos sobre Papa Rostie acompañado de Tomates Confitados y Cebollas Fundidas Gratinadas con Mozzarella	348
Noviembre	Ensalada de Pollo y Champiñones	250



## Recetario Navideño

Diciembre	Pollo Agridulce	296
	Pollo a la Tandoori con Bouquet de Hojas Verdes	290
	Terrina de Pollo	-
	Matambre de Pollo con Panceta, Fontina y Ciruelas pasas	-

\* valor estimado cuando la receta se realiza con los ingredientes y procedimientos detallados en la Receta light correspondiente.

# El pollo, un alimento protector

La carne de pollo es un alimento que adquiere cada vez más importancia en la mesa de los argentinos: su consumo aparente viene aumentando año a año. Durante el año 2010 se registró un consumo record de 37.5 kg de pollo/ habitante y se estima que este año será de 39 kg de pollo/ habitante.

Esta tendencia de hábito alimentario es muy sana para la mesa de los argentinos por todos los atributos que la carne de pollo suministra para la salud humana. Los consumidores actuales están muy interesados en saber cómo alimentarse sanamente para mejorar su salud y calidad de vida. En esta línea el pollo es un alimento nutricionalmente adecuado para todas las edades – desde niños pequeños hasta adultos mayores-

- ❖ **Muy nutritivo.** Suministra proteínas de alta calidad, grasas saludables, vitaminas y minerales.
- ❖ **Muy rico.** Posee una combinación única de textura y sabor que hacen a esta carne de amplia aceptación.
- ❖ **Práctico.** Resulta fácil de preparar, una vez cocido se puede consumir en platos calientes o fríos.
- ❖ **Rendidor.** Con un pollo come toda la familia. Sus menudos permiten acompañar una segunda comida y con su carcasa se pueden realizar caldos de ave tanto comunes como desgrasados.
- ❖ **Versátil.** Se pueden elaborar una amplia variedad de comidas y admite diversas combinaciones con alimentos y condimentos.
- ❖ **Tierno.** Es una carne que resulta ideal incorporarla entre los primeros alimentos, para complementar la leche materna a partir de los 6 meses de edad.
- ❖ **Trazable.** A través del envase identificamos todo su proceso de crianza.
- ❖ **Noble.** El proceso de producción mantiene las bondades de este alimento desde la granja a la góndola.
- ❖ **Confiable.** Producido con los estándares más altos de calidad.
- ❖ **Siempre disponible** en todas las góndolas todos los días del año.
- ❖ **Tradición argentina.** Forma parte de nuestros hábitos alimentarios y sabores típicos tan propios.



## 2011... un año a todo pollo!!!