

Pollo. Composición Nutricional

Introducción

Incorporar una amplia variedad y adecuada cantidad de alimentos (cereales integrales, frutas y vegetales de todos colores, carnes magras, huevo, lácteos descremados, frutos secos, semillas, aceites vegetales) es primordial para proteger la salud y prevenir enfermedades. Dentro del grupo de las carnes, se encuentra el pollo - el cual ocupa un papel importante en nuestra alimentación- siendo un alimento protector debido a la cantidad y calidad de nutrientes que aporta.

Perfil nutricional de la carne de pollo

Este alimento suministra varios nutrientes:

- ✓ **Proteínas, de alto valor biológico.** Más del 50% de las recomendaciones se cubren con una porción de pollo (cuadro 2).
- ✓ **Amplia variedad de vitaminas y minerales.** Entre las vitaminas se encuentran las del complejo B, principalmente la Riboflavina, la Niacina, el Acido Pantoténico, la Piridoxina, la Cobalamina y la Colina. Los minerales principales presentes son el Fósforo, Hierro, Zinc, y Selenio (Cuadro 2 y 4). Una porción aporta sólo el 5% de la ingesta diaria máxima de sodio recomendada por la Organización Mundial de la Salud. (Cuadro 2)
- ✓ **Lípidos, en baja concentración y con predominio de insaturados.** Más del 70% del total del tejido adiposo en las carcasas de pollos es de fácil remoción (cuadro 1), resultando una carne con bajo contenido graso y calórico. Una porción suministra un 9 % de las recomendaciones de energía (cuadro 2). La pechuga es uno de los cortes de carne más magros disponibles en el mercado y es el tejido muscular que predomina en la carne de pollo (Cuadro 1 y 3). Entre las grasas presentes predominan las tipo insaturadas (cuadro 3).

Cuadro 1: Distribución de diversos tejidos en pollos parrilleros		
TEJIDO Corte/porción	Proporción respecto a la CARCASA (%)	Proporción respecto a cada TEJIDO (%)
MUSCULAR	61.9	
Pechuga		22.7
Muslo		15.2
Pierna		10.6
Miembro Superior		5
Otros		8.4
ADIPOSO	21.7	
Abdominal (removible)		6.2
Piel + subcutánea (removible)		9.3
Intermuscular		6.2
OSEO	16.4	
TOTAL	100	

Fuente: Carden, et al, 1978, en "Distribución y composición de la grasa en pollos parrilleros", de Schang, MJ. García, P.T. Azcona, J.O. INTA-CEPA-GTA 2000

Cuadro 2: Aportes de la carne de pollo y recomendaciones nutricionales

	Pechuga (100 g) (1) (a)		Pata muslo (100 g) (1) (a)		1 Porción de carne de pollo (150 g) (b)	Metas	% del Valor Diario Recomendado (d)	
	Sin piel	Con piel	Sin piel	Con piel	Sin piel			
Energía	107 kcal	161 kcal	127 kcal	200 kcal	176 kcal	2000 kcal (c)	9	
Proteínas	23,7 g	20,2 g	19,9 g	17,0 g	32,7 g	10-15% de la ET (2)	62,5 g (e)	52
Grasas	1,4 gr	8,9 g	5,3 g	14,7 g	5,0 g	20-35% de la ET (3)	61,1 g (e)	8
Sodio	47 mg		74 mg		91 mg	2000 mg (2)		5
Potasio	355 mg		307 mg		496 mg	4700 mg (4)		11
Fósforo	235 mg		195 mg		323 mg	700 mg (5)		46
Hierro	0,3 mg		0,6 mg		0,7 mg	8 mg (hombre) (6) 18 mg (mujer) (6)		9 (hombre) 4 (mujer)

Fuentes:

- (1) 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 2016; 156 (34).
- (2) FAO/OMS — Diet, Nutrition and Prevention of Chronic Diseases. WHO Technical Report Series 916 Geneva, 2003;
- (3) FAO (2008). Fats and fatty acids in human nutrition: Report of an expert consultation. FAO Food and Nutrition Paper No. 91. Ginebra;
- (4) Food and Nutrition Board. Institute of Medicine. National Academy of Sciences. Dietary Reference Intakes for Water, Potassium, Sodium, Chloride, and Sulfate (2005);
- (5) Food and Nutrition Board. Institute of Medicine. National Academy of Sciences. Dietary Reference Intakes for Calcium, Phosphorous, Magnesium, Vitamin D, and Fluoride (1997);
- (6) Food and Nutrition Board, Institute of Medicine, National Academy of Sciences. Dietary reference Intakes for Vitamin A, Vitamin K, Arsenic, Boron, Chromium, Copper, Iodine, Iron, Manganese, Molybdenum, Nickel, Silicon, Vanadium, and Zinc (2001)

Referencias:

- (a) Peso neto crudo, sin hueso.
- (b) Promedio pechuga y pata muslo sin piel en base a datos del Estudio INTA – INTI – CEPA. Peso neto crudo (sin hueso).
- (c) Valor energético diario a modo de ejemplo. Los requerimientos energéticos pueden ser diferentes de acuerdo a las necesidades de cada persona.
- (d) El Valor Diario Recomendado (VDR) es la cantidad diaria recomendada de un nutriente para mantener una alimentación saludable en una dieta de 2000 kcal (valor energético diario a modo de ejemplo. Los requerimientos pueden ser diferentes de acuerdo a las necesidades de cada persona). El porcentaje (%) indica en qué proporción una porción de carne de pollo sin piel de 150 g cubre con la cantidad recomendada de ese nutriente.
- (e) Cantidad promedio en base a una Energía Total de 2000 kcal

Cuadro 3: Composición lipídica de la carne de pollo y recomendaciones nutricionales

	Metas diarias (1)	Cantidad promedio (a)	Pechuga sin piel			Pata-muslo sin piel			Pollo sin piel (promedio) (b)		
			100 g (c) (2)	150 g (c)	% VDR (d)	100 g (c) (2)	150 g (c)	% VDR (d)	100 g (c)	150 g (c)	% VDR (d)
Grasa total	20-35% de la ET (k)	61 g	1,4 g	2,1 g	3	5,3 g	7,9 g	13	3,3 g	5,0 g	8
AGS (e)	<10% de la ET	<22 g	0,38 g	0,56 g	3	1,37 g	2,05 g	9	0,87 g	1,31 g	6
AGM (f)	Dif. AGS/AGP/AGT (h/ 15-20% ET)	n/c (l)	0,42 g	0,63 g	n/c (l)	1,84 g	2,76 g	n/c (l)	1,13 g	1,69 g	n/c (l)
AGP (g)	6-11% de la ET	19 g	0,43 g	0,65 g	3	1,65 g	2,48 g	13	1,04 g	1,56 g	8
AGP w6 (h)	2,5-9% de la ET	12,78 g	0,39 g	0,58 g	5	1,49 g	2,23 g	18	0,94 g	1,40 g	11
AGP w3 (i)	0,5-2% de la ET	2,78 g	0,05 g	0,07 g	3	0,17 g	0,25 g	9	0,11 g	0,16 g	6
AGT (j)	<1% de la ET	<2,22 g	0,03 g	0,04 g (m)	2 (n)	0,06 g	0,08 g (m)	4 (n)	0,04 g	0,06 g (m)	3 (n)
Colesterol	<300 mg (3)		45 mg (4)	68 mg	23						

Fuentes:

- (1) FAO (2008). Fats and fatty acids in human nutrition: Report of an expert consultation. FAO Food and Nutrition Paper No. 91. Ginebra;
- (2) 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 2016; 156 (34).
- (3) FAO/OMS – Diet, Nutrition and Prevention of Chronic Diseases. WHO Technical Report Series 916 Geneva, 2003;
- (4) Argenfoods. Tabla de composición de Alimentos. Universidad Nacional de Luján.

Referencias:

- (a) Cantidad promedio en base a una Energía Total de 2000 kcal.
- (b) Promedio realizado en función de los valores obtenidos en pechuga sin piel y pata muslo sin piel.
- (c) Peso neto crudo, sin piel y sin hueso.
- (d) El Valor Diario Recomendado (VDR) es la cantidad diaria recomendada de un nutriente para mantener una alimentación saludable en una dieta de 2000 kcal (valor energético diario a modo de ejemplo. Los requerimientos pueden ser diferentes de acuerdo a las necesidades de cada persona). El porcentaje (%) indica en qué proporción una porción de pollo de 150 g (sin piel y sin hueso) cubre con la cantidad recomendada de ese nutriente.
- (e) Ácidos grasos saturados.
- (f) Ácidos grasos monoinsaturados.
- (g) Ácidos grasos poliinsaturados.
- (h) Ácidos grasos poliinsaturados omega 6
- (i) Ácidos grasos poliinsaturados omega 3

(j) Ácidos grasos trans.

(k) Energía Total. En el ejemplo, 2000 kcal.

(l) n/c: No calculado ya que no hay un valor específico recomendado, si no que se calcula por diferencia entre Ácidos Grasos Saturados, Ácidos Grasos Poliinsaturados y Ácidos Grasos Trans.

(m) De acuerdo a la normativa sobre la declaración de nutrientes del Código Alimentario Argentino, cuando un alimento posee menos de 0,2 g por porción (como la carne de pollo sin piel) puede expresarse en la tabla de información nutricional como "no contiene" ó "cero" ó "0".

(n) El Código Alimentario Argentino no establece valores diarios de referencia para grasas trans. En este cuadro se utilizan las últimas ingestas dietéticas recomendadas de grasas presentadas en el documento FAO (2008). Fats and fatty acids in human nutrition: Report of an expert consultation. FAO Food and Nutrition Paper No. 91. Ginebra.

Cuadro 4. Micronutrientes de la carne de pollo y su función en el organismo	
Nutriente (1,2)	Función de cada nutriente (3)
Riboflavina	Coenzima en varias reacciones redox.
Niacina	Coenzima o cosustrato en muchas reducciones biológicas y reacciones de oxidación necesarias para la energía metabólica.
Acido Pantoténico	Coenzima en el metabolismo de ácidos grasos.
Colina	Precursor de la acetilcolina, fosfolípidos y betaína.
Piridoxina	Coenzima en el metabolismo de aminoácidos, glicógeno y bases esfingoides.
Cobalamina	Coenzima en el metabolismo de ácido nucleico; previene la anemia megaloblástica.
Selenio	Es una defensa contra el estrés oxidativo y la regulación de la acción de la hormona tiroidea, y la reducción y el estado de oxidación de la Vitamina C y otras moléculas
Fósforo	Mantenimiento del pH, almacenamiento y transferencia de energía y síntesis de nucleótidos.
Zinc	Componente de múltiples enzimas y proteínas; involucrado en la regulación de la expresión genética.
Hierro	Componente de la hemoglobina y varias enzimas; previene la anemia microcítica hipocrómica.
Magnesio	Cofactor para los sistemas de enzimas
Potasio	Mantiene el volumen del líquido dentro/fuera de las células y por lo tanto hay un normal funcionamiento de las células, funciona como estabilizador del aumento de la presión arterial en respuesta al exceso de ingesta de sodio.
Sodio	Mantiene el volumen del líquido fuera de las células y por lo tanto hay un normal funcionamiento de la célula.

Fuente: (1) Tabla de composición de Alimentos. Argenfoods. Universidad Nacional de Luján. ARGENFOODS, y (2) USDA National Nutrient Database for Standard Reference. NDB No: 05011 <http://www.nal.usda.gov/fnic/foodcomp/search/>. (Consulta 06/07/2011); (3) Food and Nutrition Board. Institute of Medicine. National Academy of Sciences. Dietary Reference Intakes for Calcium, Phosphorous, Magnesium, Vitamin D, and Fluoride (1997); Dietary Reference Intakes for Thiamin, Riboflavin, Niacin, Vitamin B6, Folate, Vitamin B12, Pantothenic Acid, Biotin, and Choline (1998); Dietary Reference Intakes for Vitamin C, Vitamin E, Selenium, and Carotenoids (2000); and Dietary Reference Intakes for Vitamin A, Vitamina K, Arsenic, Boron, Chromium, Copper, Iodine, Iron, Manganese, Molybdenum, Nickel, Silicon, Vanadium, and Zinc (2001). Dietary Reference Intakes for Water, Potassium, Sodium, Chloride, and Sulfate.

Conclusiones

Para la evidencia disponible, el pollo provee principalmente proteínas de alto valor biológico. El mismo permite la remoción de la mayor parte de sus grasas, resultando así en una carne magra y una fuente variada de vitaminas y minerales.