



Aportes nutricionales de distintos cortes de carne de pollo, piel y menudos, cada 100 g (PN)

Nutriente	Pechuga		Pata-muslo		Pata		Muslo		Cuarto trasero		Ala		Piel	Menudos
	Con Piel	Sin piel	Con Piel	Sin Piel	Con piel	Sin piel	Con piel	Sin piel	Con Piel	Sin piel	Con piel	Sin piel		
Energía (Kcal)	161	107	200	127	161	116	221	121	214	120	191	126	349	124
Proteínas (g)	20,2	23,7	17,0	19,9	18,1	19,4	16,5	19,7	16,4	19,2	17,5	22,0	13,3	17,9
Lípidos (g)	8,9	1,4	14,7	5,3	9,2	3,7	16,6	4,1	16,0	4,2	12,9	3,5	32,4	4,5
AGS (mg)	2,66	0,38	4,37	1,37	2,46	0,95	4,52	1,10	4,37	1,05	3,54	0,94	9,08	1,36
AGM (mg)	3,82	0,42	6,62	1,84	3,72	1,33	6,94	1,50	6,62	1,44	5,42	0,85	13,54	1,12
AGP (mg)	1,96	0,43	3,35	1,65	1,97	0,85	3,47	0,94	3,35	0,96	2,50	0,8	6,81	1,09
AGT (mg)	0,11	0,03	0,06	0,06	0,05	0,02	0,09	0,02	0,06	0,02	0,06	0,07	0,35	nd
Colesterol (mg)	64	45	93	91	92	89	98	94	93	91	111	57	109	262

Fuente: elaboración propia en base a datos de USDA Food Composition Databases. Reportes # 5075,5080,5057,5066,5071,5091,5096,5100, 5105,5015,5020, excepto datos en *cursiva*: 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); y en **negrita**, fuente Argenfoods.

Notas:

AGS: Ácidos grasos saturados.
 AGM: Ácidos grasos monoinsaturados.
 AGP: Ácidos grasos poliinsaturados.
 AGT: Ácidos grasos trans.

Centro de Información Nutricional de la Carne de Pollo

Av. Corrientes 127, 5º piso, Of. 518 (C1043AAB) Buenos Aires, Argentina

Tel./Fax: (011) 4311-7314 / 4314-0380/1506

Instagram / Facebook: @cincap.carnedepollo

www.cincap.com.ar | cincap@cincap.com.ar