

Aportes nutricionales de distintos cortes de carne de pollo, por unidad (expresada en peso bruto¹), en base a pollos de 2500 kg (peso en góndola).

	Filet de pechuga (350 g) ²		Pata-muslo (450 g) ³		Pata (200 g) ⁴		Muslo (250 g) ⁵		Ala (130 g) ⁶	
	Con piel	Sin piel	Con Piel	Sin Piel	Con piel	Sin piel	Con piel	Sin piel	Con piel	Sin piel
Energía (kcal)	435	268	600	381	209	133	442	182	162	101
Proteínas (g)	51,0	59,7	14,9	17,6	23,5	22,3	33,0	29,5	16,4	19,2
Lípidos (g)	44,1	15,9	10,9	2,8	12,0	4,3	33,2	6,2	16,0	4,2
AGS (mg)	7,18	0,95	13,10	4,11	3,20	1,09	9,05	1,65	3,00	0,75
AGM (mg)	10,31	1,05	19,86	5,52	4,83	1,53	13,88	2,25	4,61	0,68
AGP (mg)	5,29	1,08	10,06	4,95	2,55	0,98	6,93	1,41	2,12	0,64
AGT (mg)	0,28	0,08	0,18	0,18	0,06	0,02	0,17	0,03	0,05	0,06
Colesterol (mg)	173	113	279	273	120	102	196	141	94	46

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.

¹ Los pesos brutos por unidad fueron calculados para aves de 2,500 kg en góndola en base a datos de contribución relativa de las distintas partes del ave para pollos parrilleros línea Cobb, provistos por el Centro de Empresas Procesadoras Avícola (CEPA), y posteriormente redondeados.

² Peso neto = 250 g

³ Peso neto = 300 g

⁴ Peso neto = 115 g

⁵ Peso neto = 150 g

⁶ Peso neto = 80 g

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