

Aporte de vitaminas y minerales de la carne de pollo y su relación con las recomendaciones nutricionales. Hombres y mujeres adultos.

Nutriente	unidad	Cantidad c/100 g de carne de pollo (1)	IDR/IA (2) Hombre	%VDR (3)	IDR/IA Mujer	%VDR
Calcio	mg	12	1000	1%	1000	1%
Hierro *	mg	0,5	8	6%	18	3%
Magnesio	mg	25	420	6%	320	8%
Fósforo *	mg	215	700	31%	700	31%
Sodio*	mg	61	2000	3%	2000	3%
Potasio *	mg	331	4700	7%	4700	7%
Zinc	mg	1,54	11	14%	8	19%
Cobre	mcg	53	900	6%	900	6%
Manganeso	mg	0,019	2,3	1%	1,8	1%
Selenio	mcg	15,7	55	29%	55	29%
Vit C	mg	2,3	90	3%	75	3%
Tiamina	mg	0,073	1,2	6%	1,1	7%
Riboflavina	mg	0,142	1,3	11%	1,1	13%
Niacina	mg	8,239	16	51%	14	59%
Acido pantoténico	mg	1,058	5	21%	5	21%
Piridoxina	mg	0,43	1,3	33%	1,3	33%
Folato (DFE)	mcg	7	400	2%	400	2%
Colina total	mg	65,7	550	12%	425	15%
Vit B12	mcg	0,37	2,4	15%	2,4	15%
Vit A (RAE)	mcg	16	900	2%	700	2%
Vit E	mg	0,21	15	1%	15	1%
Vit D (D3)	mcg	0,1	15	1%	15	1%
Vit K	mcg	1,8	120	2%	90	2%

Fuente: elaboración propia en base a datos de USDA Food Composition Databases. Report # 05011, excepto (*): 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); Food and Nutrition Board, Institute of Medicine, National Academies. Dietary Reference Intakes. 2006; Food and Nutrition Board, Institute of Medicine, National Academies. Dietary Reference Intakes for Calcium and Vitamin D (2011); y OMS (2013). Ingesta de sodio en niños y adultos. Resumen.

Notas: (1) carne de pollo sin piel ni hueso (peso neto); (2) IDR/IA = Ingesta Diaria Recomendada /Ingesta Adecuada; (3) Porcentaje del Valor Diario Recomendado