

GACETILLA CINCAP



pollo
alimentación
nutrientes
carne de pollo
pechuga
información proteína
avicultura
nutrición
patas y muslos
carne



NOVIEMBRE 2022

10 DATOS DE LA CARNE DE POLLO QUE TENES QUE CONOCER

Como consumidores, es importante que conozcamos las principales características de los alimentos que incorporamos en nuestra alimentación.

Desde CINCAP, te brindamos información acerca de lo que tenes que saber sobre la carne de pollo.

1. La carne de pollo es un alimento de alta densidad nutricional

Con la ingesta de una porción de carne de pollo en tu alimentación, estarás incorporando:

- **Proteínas de Excelente Calidad**
- **Escasa cantidad de grasas** (cuando se come sin piel) con predominio saludable
- **Múltiples Vitaminas y Minerales**, entre los que se encuentran vitaminas del complejo B, fósforo, potasio, zinc, selenio y hierro hemínico.

La cantidad de nutrientes aportados por porción de consumo hacen que la carne de pollo sea un alimento muy nutritivo y protector de enfermedades por carencia.

2. El aporte de sodio de la carne fresca de pollo es muy bajo

Una porción de carne de pollo de 150 gr (1/2 pechuga grande o un muslo mediano) aporta menos del 5% de la recomendación de ingesta sodio diaria* de la Organización Mundial de la Salud (OMS).

*Recomendación de Sodio según OMS = 2000mg sodio/día

3. La carne de pollo es una carne blanca de fácil masticación y digestibilidad.

Debido al menor contenido de tejido conectivo y su escaso aporte de grasas, la carne de pollo no sólo se mastica fácilmente, sino que también es una carne de rápida digestión. Esta característica es especialmente interesante para las personas que tengan trastornos digestivos o bien, para adultos mayores con problemas de dentición.

4. La carne de pollo puede ser incorporada en todas las etapas de la vida y no tiene restricciones culturales.

A partir de los 6 meses de vida, junto en el inicio de la alimentación complementaria en los niños, la carne de pollo puede ser incorporada en la alimentación, para el aprovechamiento de sus múltiples nutrientes y beneficios.

Además, la carne de pollo es una de las pocas que no tiene restricciones culturales ni religiosas para su consumo.

Esto hace que sea un alimento ideal para incluir a lo largo de la vida de todas las personas.

5. La versatilidad, el rendimiento y la accesibilidad de la carne de pollo son sus características más apreciadas

La carne de pollo permite, gracias a su sabor suave, múltiples preparaciones, tanto frías como calientes, sencillas como elaboradas, clásicas o agris dulces. Sumado

a ello, es una carne rendidora y accesible, lo que hace que cada vez sean más las personas que la incorporan a sus preparaciones a diario.

Desde CINCAP, compartimos recetas todas las semanas, y te dejamos un [recetario digital](#) para que puedas descargarlo y conocer múltiples preparaciones con carne de pollo.

6. La temperatura segura de cocción de la carne de pollo es a partir de 74°C en el centro de la pieza.

Al cocinar la carne de pollo, debemos asegurarnos de que llegue a una temperatura mínima de 74°C en el centro de la pieza para que su consumo sea seguro.

En caso de no contar con un termómetro para alimentos, podremos saber que la carne está bien cocida cuando su color sea blanco uniforme y sus jugos transparentes y no rosados y/o rojizos.

7. La carne de pollo congelada debe descongelarse en heladera.

El proceso de descongelado seguro debe hacerse en heladera. En el caso de un pollo entero, de 2.5kgs aproximadamente, este proceso puede llevar hasta 48hs. En el caso de cortes pequeños, como una pata muslo deshuesada o pechugas de pollo fileteadas, pueden cocinarse directamente, sin descongelado previo.

8. La conservación de la carne de pollo fresca en la heladera es hasta la fecha de vencimiento indicada por el productor en el envase.

Si la carne fresca se congela, la duración del pollo entero será de hasta 12 meses y la del pollo trozado hasta 9 meses.

9. La carne de pollo es un alimento confiable desde su origen, producido bajo estrictas normas de calidad con garantía de seguridad.

La Industria Avícola trabaja diariamente para lograr cada vez más mejoras en calidad y máxima seguridad en los alimentos distribuidos. Cumple, además, con controles de calidad, tales como Buenas prácticas de Manufactura

(BPM) y Control y Análisis de Puntos Críticos (HACCP), monitoreados tanto por personal idóneo de cada empresa, así como la autoridad Sanitaria local.

10. La Industria Avícola Argentina se preocupa y se ocupa por ser cada día más sustentable.

El sector avícola argentino, nucleado en CEPA, realizó con el INTI (Instituto Nacional de Tecnología Industrial, un Análisis de Ciclo de Vida (ACV) para conocer el desempeño de la carne de pollo en materia ambiental mediante los indicadores de huella de agua por escasez y huella de carbono. Los resultados del trabajo indicaron que los valores obtenidos son inferiores a los informados por el resto de los países productores. [Ver más](#)

LA CARNE DE POLLO ES UN ALIMENTO SALUDABLE Y SUSTENTABLE