



Centro de Información Nutricional de la Carne de Pollo



Trabajamos diariamente para cumplir con nuestra misión de difundir información científicamente fundamentada sobre los beneficios del consumo de la carne de pollo para la salud.

TIPS PARA AFRONTAR EL VERANO

CINCAP



pollo
alimentación
nutrientes
carne de pollo
avicultura
información
proteína
pata
nutrición
cien



ORGANIZA LAS COMIDAS DE TU VIAJE

- Utilizá una **conservadora con aislamiento térmico y envases aptos** para el traslado o conservación de alimentos.
- **Guardá** los alimentos en la conservadora a **último momento**.
- Colocá **refrigerantes o botellas de agua congeladas** para mantener mejor el frío.
- Comé **primero los alimentos más perecederos y preferí alimentos livianos y frescos**.
- Llevá los **aderezos aparte y en sobres individuales**, preferentemente, y agregalos al momento de comer.
- Intentá ubicar la **conservadora en un lugar fresco o sin sol**.

[VER MAS](#)

COME POLLO DE FORMA SEGURA

Al consumir pollo, debemos contemplar los cuidados en el momento de la compra, el almacenamiento, la preparación y la conservación.

COMPRA

- La piel debe estar húmeda e intacta.
- El color debe ser uniforme.
- El olor debe ser agradable.
- Debe estar embolsado y con la información pertinente en la bolsa.
- Elegir al final de la compra y refrigerar o congelar inmediatamente.



ALMACENAMIENTO

- Almacená la carne de pollo en heladera hasta la fecha de vencimiento establecida por el productor o en el freezer, si lo vas a cocinar luego de esa fecha.

- Siempre conservá en envases cerrados y aptos, para evitar la contaminación de otros alimentos.

[VER MAS](#)

MANIPULACION Y PREPARACION

- Nunca laves la carne de pollo antes de manipularla. No sólo no es necesario, sino que corrés el riesgo de ensuciar/ contaminar las superficies cercanas.

- Mirá los tips y cuidados a continuación para preparar la carne de forma segura.

[VER MAS](#) (Manipulación)
[VER MAS](#) (Cocción)

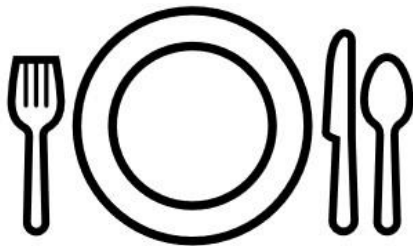
CONSERVACION

Te dejamos a continuación los cuidados que debes tener en la conservación y los tiempos de duración de la carne de pollo en sus diferentes formas tanto en heladera como en freezer.

[VER MAS](#) (Conservación)

[VER MAS](#) (Freezer)

[VER MAS](#) (Heladera)



CUIDA TUS ALIMENTOS

Para que tus alimentos sean seguros al momento del consumo, debés cuidarlos desde el momento de la compra y hasta el momento de servicio/conservación. Para eso:

- **Compra los alimentos frescos y perecederos** (como las carnes, lácteos y derivados y productos congelados) **al final de tu compra.** Siempre chequeá que conserven su cadena de frío en el local de compra y la fecha de vencimiento. ¡Que sean los primeros en ser guardados al llegar a casa!
- **¡Cuidado al manipular los alimentos!** Usá distintos utensilios para los



¡HIDRATATE!

El 60% de nuestro cuerpo es agua.

- Debemos tomar, **como mínimo, 2 a 2.5lts agua (mujeres y hombres, respectivamente)** para reponer las pérdidas diarias.
- **El 80% de la indicación de consumo de líquidos, debe cubrirse con agua.** El 20% restante, puede cubrirse con alimentos con alto contenido de agua, como son las frutas y verduras.
- Poner como objetivo **2 vasos de agua por comida** (puede ser uno antes y uno después), nos ayuda a

alimentos crudos, que deben cocinarse, y para los alimentos ya cocidos o listos para consumir.

- Previo a la preparación de alimentos, **recordá lavarte las manos e higienizar mesadas y utensilios.**
- **Serví los alimentos una vez listos y no los dejes a temperatura ambiente por más de 1 a 2hs, como máximo.**

[VER MAS](#)

cumplir con 8 vasos de agua diarios y acercarnos así a la recomendación indicada.

- Si realizás, además, **actividad física o estás al sol o en un sitio con temperaturas elevadas, reforzá el consumo de agua fresca.**

¡No esperes a tener sed para hidratarte!

[VER MAS](#)

**LA CARNE DE POLLO ES UN ALIMENTO
SALUDABLE Y SUSTENTABLE**

