

GACETILLA CINCAP



pollo
alimentación
nutrientes
carne de pollo
pechuga
información
proteína
avicultura
pata y muslo
nutrición
ciencia



MAYO 2026

CARACTERISTICAS DISTINTIVAS DE LA CARNE DE POLLO

La carne de pollo ha llegado a encabezar el podio de consumo en lo que refiere a proteínas de origen animal en Argentina. Es parte de nuestra tradición y, la milanesa de pollo, es la estrella.

Probablemente, ya sepas que su accesibilidad es un factor destacado en su elección. Sin embargo, existen múltiples motivos para continuar eligiendo pollo en tus comidas:

Propiedades Nutricionales

El agregado de una porción* de carne de pollo en tu comida aportará prácticamente el 50% de las proteínas de buena calidad que necesita un adulto promedio en su día. Además, si le retiramos la piel, aportará una escasa cantidad de grasas y de predominio saludable. **¡Atenti!** si le dejás la piel estarás sumando más calorías, pero las grasas seguirán siendo de predominio saludable. Por último, *pero no por eso menos importante*, una porción de pollo nos ayudará a sumar potasio, magnesio, fósforo, hierro, selenio y vitaminas del complejo B.

Versatilidad y Practicidad

Comelo como más prefieras: frío, caliente, en elaboraciones simples o gourmet. Al horno, a la plancha, a la parrilla, en woks, en sándwiches, relleno o en rellenos... *¡Es una hoja en blanco!*

Además, te ayuda a simplificar.

- *¿Tenes poco tiempo?* Podés comprar pechugas fileteadas congeladas individualmente, inners o supremitas, milanesas o muslos deshuesados. También encontrarás productos más elaborados pero rápidos de cocinar como hamburguesas y formados.
- *¿No te gusta trozar el pollo?* ¡Compralo por partes! Pechuga, pata, muslo, supremitas, alas...
- *¿Lo vas a comer hoy?* ¡Compralo fresco!
- *¿No es para hoy?* Stockeate, compra congelado. (Los productos IQF -Congelados Individualmente- permiten que puedas separar cada pieza fácilmente, sin tener que descongelar toda la bolsa)

Una carne para toda la vida

El pollo es una carne blanca y tiene menor cantidad de tejido conectivo que las carnes rojas (cerdo y vaca). Esto hace que su masticación y su digestión sea más sencilla y, por tanto, ideal para incluir en todas las



GACETILLA CINCAP



pollo
alimentación
nutrientes
carne de pollo
pechuga
información
proteína
avicultura
pata y muslo
nutrición
ciencia



etapas de la vida, desde la alimentación complementaria (a partir de los 6 meses) y hasta etapas avanzadas de la vida.

Además, su sabor suave y agradable permite incluirla y enriquecer múltiples preparaciones.

Incorporá carne de pollo en tus platos, es un alimento saludable y sustentable.

**Una porción de carne de pollo son 150 g de pechuga (1/2 pechuga) o pata muslo (1 pata muslo mediana).*