

GACETILLA CINCAP



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



JUNIO 2026

PPECHUGA DE POLLO: LA REINA DEL FITNESS

La pechuga de pollo tiene una presencia indiscutida en el mundo del fitness. Si observamos influencers, entrenadores, fisicoculturistas, profesionales de la salud dedicados al deporte y a la gente “fit”, todos ellos, tienen un factor común: eligen pechuga de pollo.

Su perfil nutricional se adapta prolijamente a lo que se busca: **alta densidad de nutrientes**, principalmente **proteínas, vitaminas y minerales**, a un mínimo costo energético y un excelente poder de saciedad.

En un mundo donde nos *bombardean* con productos con extra de proteínas para ser (o parecer) *fit*, la pechuga de pollo lo logra cumplir los requisitos sin esfuerzos. ½ pechuga grande (150g) sin piel, nos aporta casi 36 g de proteínas de excelente calidad. Por lo tanto, 1 pechuga grande (300 g) nos aportan ni más ni menos que 72 g de proteínas.

Si lo comparamos con algunos productos del mercado, ½ pechuga es equivalente a 1 scoop o 1 ½ scoop de proteína de suero de leche (dependiendo la marca) o 2 o 3 barras proteicas.

Y eso no es todo...

El pollo es un alimento fresco y saludable, repleto de nutrientes, más allá de la **proteína**. Tiene **vitaminas del complejo B, minerales como hierro, selenio, zinc, magnesio, potasio y fósforo, bajo contenido de sodio y muy baja cantidad de grasas** cuando se la consume sin piel. Y todo esto, por la módica suma de 160 kcal. Es decir, ese plato admite que sume vegetales, hidratos de carbono y grasas de buena calidad, sin problemas.

Un detalle no menor, ya que hablamos del mundo del fitness, es el contenido de aminoácidos esenciales (AAE). Los aminoácidos son como los ladrillos de la proteína que necesitamos para construir el músculo. Los AAE, por su parte, son aquellos que debemos incluir SI o SI a través de la alimentación, ya que nuestro cuerpo no puede fabricarlos.

Dentro de los esenciales, hay un grupo que toma relevancia en la salud muscular: los aminoácidos ramificados (AAR) que son valina, leucina e isoleucina. Éstos estimulan la síntesis de proteínas musculares, reducen la fatiga y aceleran la recuperación. *¿Suena bien, no?* Mejor aún entonces es contarles que el **38% de los AAE de la carne de pollo son ramificados**.

Es decir, bien ganado el título de “la reina del fitness” para nuestra pechuga de pollo, ¿verdad?

GACETILLA CINCAP

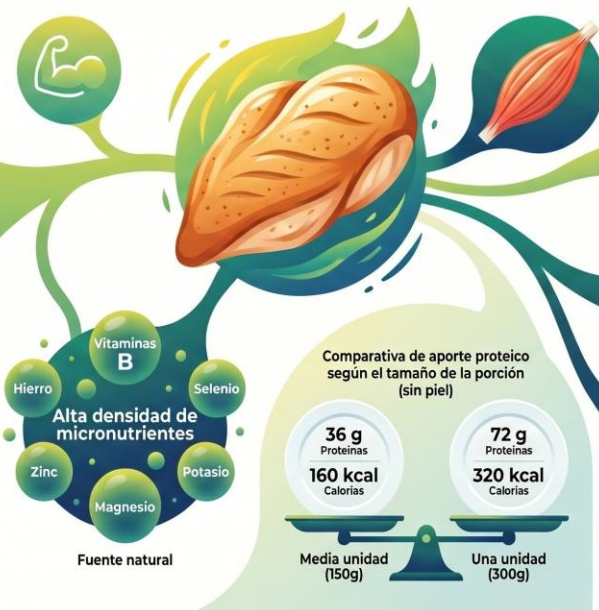


pollo
alimentación
nutrientes
carne de pollo
información proteína
avicultura
nutrición
patata y más
ciencia



Pechuga de Pollo: La Reina del Fitness

POTENCIA NUTRICIONAL Y EFICIENCIA



ALIADA DE LA RECUPERACIÓN MUSCULAR

