

GACETILLA CINCAP



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



AGOSTO 2026

¿CÓMO PREPARAR Y COMBINAR EL POLLO SEGÚN TUS OBJETIVOS?

La carne de pollo es un alimento ideal para incluir en todas las etapas de la vida y, además, se adapta a cada uno de tus objetivos.

Te contamos cómo preparar y combinar el pollo, según lo que desees:

ALIMENTACION SALUDABLE

Si buscas una alimentación saludable y equilibrada, **incorporar pollo es sencillo, práctico y, lo más importante, versátil.**

Podes elegir cualquier parte del pollo. Lo ideal, por un tema de aporte calórico, es retirar la piel antes de comer. Si te gusta comer la piel, el aporte calórico es mayor, pero las grasas son de predominio saludable.

En el plato de una alimentación saludable y equilibrada, debe haber distintos grupos de alimentos y/o macronutrientes. El pollo nos aporta la parte de proteínas de buena calidad en el plato. Entonces, debemos sumar granos, preferentemente enteros, como arroz integral, mijo, cebada perlada, trigo candeal, lentejas, garbanzos; vegetales, idealmente crudos y cocidos y de distintos colores y, por último, alguna grasa saludable como el aceite de oliva, la palta o los frutos secos. en el marco de la comida, agua para hidratarte. Todos los grupos de alimentos son importantes. No podemos hablar de cantidades, ya que como dice una de las leyes de la alimentación, ésta debe ser adecuada a lo que cada organismo precise. Por este motivo, siempre recomendamos consultar con un profesional.

Se admiten todas las formas de cocción. Sin embargo, se aconseja evitar el agregado de aceites a la hora de hornear, saltear o cocinar a la plancha.

DEFICIT CALORICO

Cuando se trata de déficit calórico, el pollo es un gran aliado. En una porción de 150 g, equivalente a ½ pechuga grande sin hueso y sin piel aproximadamente, encontraremos alrededor de 35 g de proteínas de excelente calidad, con tan sólo 2g de grasa y a un costo energético total que sólo alcanza las 160 kcal.

Esto se traduce en un plato que **exige masticación, aporta buena saciedad y, como si esto fuera poco, deja espacio al agregado del resto de grupos de alimentos** para sumar nutrientes, sabores y colores.

GACETILLA CINCAP



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



Mencionamos la pechuga, ¿pero que pasa con la pata muslo? Debemos tener en cuenta que, en 150 g de pata muslo sin piel (1 unidad mediana deshuesada, aproximadamente) encontraremos 30 g de proteínas de excelente calidad, pero un apenas un tanto más de grasas: 7.9 g de grasas cuando se lo consume sin piel. Esto irá de la mano de un coste energético apenas mayor: 190 kcal. Por lo tanto, si te gusta más la pata muslo, es bueno tener en cuenta estas diferencias.

Como formas de cocción, se recomiendan aquellas sin agregado de grasas, pero también pueden sugerirse las formas que permiten que se haga una costra (ojo, no demasiado quemada porque no es bueno) alrededor de la pechuga, para que enlentezca un poco la digestión. Son ejemplos de esto la parrilla, la plancha y el grill. También se puede comer al horno, al vapor, hervida, a la cacerola o en la air fryer, por ejemplo.

Se recomienda sacar la piel incluso antes de cocinar.

ALIMENTACION HIPERCALORICA

Cuando nuestro objetivo es consumir más energía de lo que gastamos, el pollo puede consumirse en su totalidad y de diversas formas.

Comer pollo con piel, puede ser una estrategia adecuada. Dejar la piel nos aportará un extra de grasas, de predominio de buena calidad, y un extra de calorías, que seguramente nos ayudarán en el balance de energía total.

Además, seguiremos contando con el aporte proteico que es de gran relevancia y el de vitaminas y minerales.

Una buena opción puede ser incluir las distintas partes del pollo en guisos, arroz con pollo, carbonadas. Son platos ideales para sumar hidratos de carbono, grasas de buena calidad, salsas y vegetales.

También se pueden hacer preparaciones sencillas y hacer más hincapié en los acompañamientos. O bien, hacer budines, tartas, hamburguesas con pollo y aprovecharlos para vehiculizar más alimentos e ingredientes en la misma preparación.

MEJORAR DIGESTION / COMER LIVIANO

En ocasiones, algunas personas requieren tomar medidas sobre la alimentación que llevan, con el fin de facilitar la digestión para tolerar mejor los alimentos.

GACETILLA CINCAP



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



Ejemplos de ello pueden ser las personas que tienen gastritis o reflujo gastroesofágico; personas que cursan con algún cuadro de gastroenteritis; embarazadas en tercer trimestre con molestias digestivas propias de su estado o adultos mayores con dificultades en la digestión de alimentos.

En estos casos, es importante elegir alimentos con poca grasa, como la pechuga de pollo y siempre sacarle la piel, ya que las grasas retardan la salida del alimento del estómago. También será importante cuidar la cocción. Es preferible elegir métodos de cocción húmeda (como el vapor, el hervido o la cacerola) sin agregados de aceite o salsas, idealmente, para que las fibras de la carne se digieran más fácilmente.

Por lo tanto, el pollo se convierte en un gran aliado para cumplir con tus objetivos. Sumá carne de pollo, es un alimento versátil, práctico, accesible, saludable y sustentable.

El Pollo: Tu Aliado Estratégico según tus Objetivos de Salud

La carne de pollo es una proteína altamente versátil que se adapta a cualquier etapa de la vida. Su valor nutricional varía según el corte, la presencia de piel y el método de cocción, permitiendo personalizar su consumo para objetivos de salud específicos.

Estrategias según tu Meta Calórica

Pechuga para el Déficit Calórico



150g aportan 35g de proteína y solo 160 kcal, brindando alta saciedad.

Comparativa nutricional (150g sin piel):
Pechuga (1/2 grande)
= 35g Proteínas
= 2.0g Grasas
= 160 kcal.
Pata Muslo (1 unidad)
= 30g Proteínas
= 7.9g Grasas
= 190 kcal.

Energía Extra en Dietas Hipercalóricas



Consumir el pollo con piel aporta grasas saludables y el superávit energético necesario.

El Plato Equilibrado

Combina pollo con granos enteros, vegetales de colores y grasas como palta o frutos secos.

Digestión y Técnicas de Cocina

Nutrición Liviana y Fácil Digestión

Usa pechuga sin piel y cocción húmeda (vapor o hervido) para facilitar la tolerancia.



Métodos de Cocción Saludables

Prioriza la plancha, horno o air fryer sin añadir aceites ni grasas adicionales.



Versatilidad en la Preparación

Integra pollo en guisos, hamburguesas caseras o tartas para sumar nutrientes y sabores.



Gemini Notebook