

Incluí POLLO en tu alimentación

Argentina **unida**



La carne de pollo forma parte de una alimentación saludable. Aporta nutrientes necesarios para el crecimiento, desarrollo y buen funcionamiento de nuestro organismo. En Argentina, su consumo se ha ido incrementando a lo largo de los años y se estima continuará creciendo en el país como en todo el mundo.

¿Qué nutrientes tiene el pollo?

Proteínas: contiene 20% de proteínas, las cuales resultan de **Alto Valor Biológico (AVB)** por la calidad de aminoácidos que posee.

Ácidos grasos: en promedios generales, el pollo sin piel posee 2,5g de grasa/100 g de producto, entre las cuales el 32% son saturadas, el 36% son monoinsaturadas y el 32% son poliinsaturadas principalmente ácido linoleico (omega 6), y ácido linoléico (omega 3).

Por otro lado, también existen variaciones en la composición de la carne según el corte que se trate, por ejemplo la pechuga es una pieza magra con menor porcentaje de grasa que los muslos o las patas.

Vitaminas: aporta **vitaminas del complejo B** necesarias para llevar a cabo importantes funciones en el cuerpo.

Minerales: el pollo aporta gran variedad de minerales como hierro, fósforo y zinc. El hierro es un mineral que

colabora con el transporte de oxígeno a las células, principalmente para el buen funcionamiento del cerebro y el óptimo rendimiento físico. El **fósforo** colabora en la formación de los huesos y dientes, mientras que el zinc resulta primordial para los procesos de crecimiento y defensa del organismo.

Como dato interesante, se puede destacar que los **menudos de pollo** como el **corazón** y el **hígado** son ricos en hierro, zinc y algunas vitaminas del complejo B. El hígado contiene además **vitamina A** y **ácido fólico**. La vitamina A es importante para la piel y la función visual y el ácido fólico ayuda al organismo a crear células nuevas y es elemental en las mujeres en edad fértil.

El pollo en la cocina

El pollo es un alimento muy versátil que se presta para una amplia variedad de preparaciones culinarias.

- › **Muy rico:** Posee una combinación única de textura y sabor que hacen a esta carne de amplia aceptación.
- › **Práctico:** Resulta fácil de preparar, una vez cocido se puede consumir en platos calientes o fríos.
- › **Rendidor:** Con un pollo come toda la familia. Sus menudos permiten acompañar una segunda comida y con su carcasa se pueden realizar caldos de ave tanto comunes como desgrasados.
- › **Tradición argentina:** Forma parte de nuestros hábitos alimentarios y sabores típicos tan propios.
- › No posee restricciones religiosas.

A su vez, las distintas partes que podemos obtener y utilizar de las aves, son:

Cuartos delanteros: Comprenden las pechugas y las alitas. De aquí se obtienen las supremas, que se utilizan para preparar filetes, milanesas, o trozarlas para alguna otra preparación, así como también picarlas para hacer hamburguesas o albóndigas caseras. Las alas son recomendables para freír, preparar asados y acompañar arroces.

Cuartos traseros: De esta parte obtenemos los muslos y patas. Perfectos para cocinar asados, salteados, a la cacerola, guisados, grillados, etc.

Menudos: Se pueden utilizar en distintas recetas a base de arroz como los risottos, también se los puede saltear o asar. El hígado es ideal para incluir en sopas o salsas. El cuello (cogote) sirve también para saborizar caldos y salsas. Se aconseja retirarle la piel antes de consumir.

Huesos: También llamados carcasas (huesos, costillas y columna). Al igual que el cuello (cogote), son ideales para caldos de ave caseros, sopas y salsas. La carne remanente en la carcasa es muy útil para mayonesas de ave o salsas.

La carne de pollo se puede utilizar también en rellenos de tartas, empanadas y pastas así como también en preparaciones agrídulces como saladas.



¿Cómo elegir la carne de pollo?

- › La piel se debe encontrar húmeda, intacta y sin manchas marrones, verdosas o violetas.
- › Su color puede ser blanco o amarillo, y siempre uniforme, sin presentar zonas manchadas.
- › Las puntas de las alas no deben estar oscurecidas, ni presentarse pegajosas.
- › No debe presentar restos de plumas, ni zonas oscuras o secas.
- › El pollo debe estar siempre embolsado, es la garantía del origen.
- › El olor debe ser agradable, fresco, libre de olores extraños.

- › El envase del pollo debe informar el producto que contiene, la información del establecimiento faenador, la fecha de vencimiento y las condiciones de conservación.
- › La bolsa no debe encontrarse rota, ni llena de escarcha o hielo rojizo.
- › Es recomendable elegirlo al final de la compra y refrigerarlo (si es pollo fresco) o congelarlo (en el caso de pollo congelado) inmediatamente para reducir el tiempo de exposición a temperatura ambiente.



Conservación en la heladera:

- › Refrigerar el pollo fresco dentro de su bolsa respetando la fecha de vencimiento indicada por el productor en el envase.
- › Para evitar goteos y derrames, o que el pollo tome contacto con otros alimentos es conveniente acomodar la pieza dentro de un recipiente con tapa, rotulando el nombre del producto y la fecha de vencimiento indicada por el productor en el envase.
- › Si desea conservarlo cocido en la heladera, se recomienda refrigerarlo y consumirlo dentro de las 24 hs.

Conservación en el freezer:

- › Conservar el pollo congelado en el freezer dentro de su bolsa, respetando la fecha de vencimiento indicada por el productor en el envase. En el caso de que haya retirado el pollo de su envase original, puede envolverlo de forma individual con papel film o colocar en bolsa para freezer.
- › Conservar a una temperatura no mayor a -15°
- › Para descongelar el pollo, se recomienda hacerlo dentro de la heladera. En el caso de presas o piezas pequeñas, éstas se pueden descongelar en el microondas. Luego de su descongelamiento completo, la cocción debe ser inmediata.

Recuerde!

Retire la bolsa con menudos que se encuentra dentro del pollo antes de realizar su cocción y cocine el pollo hasta que esté completamente cocido. Si desea conservarlo cocido en la heladera, se recomienda refrigerarlo y consumirlo dentro de las 24 hs.



Recomendaciones dietéticas:

- › Separe siempre la carne cruda de los alimentos cocidos o listos para consumir durante su almacenamiento y preparación.
- › Lave siempre sus manos con agua y jabón entre la manipulación de los alimentos crudos y cocidos o listos para consumir.
- › Use recipientes y utensilios diferentes (fuentes, cuchillas y tablas de cortar), para manipular alimentos crudos y cocidos, o bien, lávelos minuciosamente entre uso y uso.
- › Mantenga todas las superficies, equipos y utensilios limpios.
- › Retirar la piel y grasa visible antes de la cocción para lograr un menor contenido de grasa y colesterol de la preparación final.
- › Limitar el uso de alimentos grasos para su preparación.



Ministerio de Agricultura,
Ganadería y Pesca
Argentina

Ministerio de Agricultura, Ganadería y Pesca
Secretaría de Alimentos, Bioeconomía y Desarrollo Regional
Dirección de Agregado de Valor y Gestión de Calidad
Tel: (54) 11 4349 2114/2810
nutricion@magyp.gob.ar
www.alimentosargentinos.gob.ar
Av. Paseo Colón 922 - Of 226 (C1063ACW) CABA - Argentina