



Ficha 28:

Incluí POLLO en tu alimentación

Secretaría
de Agroindustria



Ministerio de Producción y Trabajo
Presidencia de la Nación



La carne de pollo tiene cada vez más importancia en la mesa de los argentinos. Su consumo aparente está aumentando a través de los años, alcanzando actualmente los 40 kilogramos por habitante al año. Se estima que su consumo continuará creciendo tanto en Argentina como en todo el mundo.

La carne de pollo forma parte de una alimentación saludable. Aporta nutrientes necesarios para el crecimiento, desarrollo y buen funcionamiento de nuestro organismo.

¿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**). Asimismo, el contenido de grasa puede variar según la edad del animal. De esta forma, los ejemplares con mayor edad resultan más grasos.

Por otro lado, también existen variaciones en la composición de la carne según la pieza 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.

CATEGORÍAS DE POLLO

Pollo: ave gallinácea de cría, macho o hembra, sacrificado a una edad de 7 semanas como máximo, cuyo peso oscila entre 2,5 a 3,2 kilos (peso vivo).

Gallina: Hembra adulta sacrificada después de las 80 semanas de edad o tras agotar su capacidad de postura comercial. Se emplea principalmente en la elaboración de caldos y sopas, ya que proporciona una carne dura, fibrosa, grasa y de intenso sabor.

POLLO DE CRIADERO, POLLO CAMPERO Y POLLO ORGÁNICO.

Los pollos de criadero, también conocidos como pollos parrilleros o industriales, son aquellos que se crían en galpones, lo que otorga condiciones de alimentación, sanidad, manejo y confort ambiental que les permite expresar su máximo potencial genético. Se faenan cerca de los 45 días de vida y reciben las vacunas de rigor.

Los pollos camperos son aquellos que se crían bajo un criterio de protocolo elaborado por el Instituto Nacional de Tecnología Agropecuaria (INTA). Son aves con características genéticas diferentes a los de los pollos parrilleros, con crecimiento más lento y con alimento de menor energía, de plumaje colorado y que se crían en sistemas semi intensivos que combinan el uso de galpones con espacio exterior. Reciben las vacunas de rigor.

Los pollos orgánicos, son aquellos que reciben una certificación específica otorgada por una certificadora habilitada por el SENASA. El sistema de crianza también es semi intensivo. Utilizan cualquiera de los dos pollos (pollos de criadero o pollos camperos), se crían con alimento balanceado de menor energía y reciben las vacunas de rigor. Hasta hoy, todavía no existen pollos orgánicos certificados en nuestro país.

LA GENTE ANDA DICIENDO...

“A los pollos se le administran hormonas para que crezcan más rápido”

¡FALSO!

Los pollos no reciben hormonas ni anabólicos para su crecimiento. La búsqueda por cruzamiento de distintas razas de pollos y su rápida capacidad biológica de madurez, periodo de incubación y tiempo de crecimiento ha permitido desarrollar una permanente selección de la progenie, logrando año tras año una mejora en su capacidad de desarrollo.

El pollo es un animal muy joven que presenta durante todo su periodo de crianza una extraordinaria capacidad de crecimiento. **Debido a la edad en la que se faenan los pollos (49 días en promedio), es fisiológicamente imposible que tengan respuesta a la aplicación de hormonas.**

En Argentina, con el comienzo de la avicultura en el año 1959, se han logrado avances en cuanto a los parámetros productivos, como menos días de crianza y mejor conversión alimenticia. Estos logros han sido producto de cuatro pilares que sostienen a la avicultura industrial:

- **Selección genética:** Se han desarrollado líneas de pollos mediante un intenso programa de selección para obtener líneas de reproductores capaces de transferirles a los pollos parrilleros esa extraordinaria capacidad de crecimiento.
- **Buen manejo:** La industria adaptó las instalaciones de las granjas a la fisiología de las aves y al clima de nuestra región. En las instalaciones se incorporó tecnología en aislamiento térmico, ventilación, calefacción, refrigeración, sistemas de agua de bebida y alimentación. Esto permitió un gran desarrollo del potencial genético del pollo, ya que al estar en confort expresa toda la carga genética que porta.
- **Correcta sanidad:** Se aplican medidas de bioseguridad y profilaxis, sumados a planes de vacunación a sus padres que transfieren inmunidad parental.
- **Nutrición aplicada:** Se utilizan distintas fases de alimentación que aportan los nutrientes de mayor demanda en cada etapa de crecimiento de las aves.

Asimismo, el SENASA (Servicio de Sanidad y Calidad Agroalimentaria) es el organismo responsable del control de la seguridad de los alimentos a través del Plan Nacional de Control de Residuos e Higiene en Alimentos (Plan CREHA). El objetivo del CREHA es afianzar la seguridad y la inocuidad de los alimentos para garantizar la salud de los consumidores. Busca concientizar a los consumidores sobre el control de residuos e higiene de los alimentos para garantizar la salud pública y lograr un estándar sanitario que asegure la inocuidad de los alimentos en todo el país. SENASA en su sitio oficial declara que **las aves para consumo nunca reciben sustancias hormonales de ningún tipo, por lo tanto, es una equivocada creencia popular que carece de respaldo científico.**

EL POLLO EN LA COCINA

El pollo es un alimento muy versátil que se presta para una amplia variedad de preparaciones culinarias, admite todos los acompañamientos imaginables, con verduras y hierbas aromáticas, escabechados y en adobo.

- ✓ **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.**

El pollo entero se lo puede cocinar al horno con distintas salsas o condimentos, relleno y a su vez se lo puede hacer a la parrilla abierto al medio y plano. A su vez, las distintas partes que podemos obtener y utilizar de las aves, son:

Los 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.

Los menudos: combinan siempre bien 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.

Los 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 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.
- El olor debe ser agradable, fresco, libre de olores extraños.
- 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.
- Conservarlo en cadena de frío dentro de la fecha de vencimiento.
- Si desea conservarlo cocido en la heladera, se recomienda refrigerarlo y consumirlo dentro de las 24 hs.

CONSERVACIÓN EN EL FREEZER:

- Conservar en el freezer el pollo congelado 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°C .
- 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.

¡RECETAS CON POLLO!

Pollo Burgol

Ingredientes para 4 porciones:

4 pechugas de pollo
1 caja de puré de tomate (500 cc)
1 cebolla chica, ½ morrón rojo chico
1 zanahoria mediana
1 taza tipo té en crudo de trigo burgol (200 g)
3 tazas con agua
Sal y estragón: cantidad necesaria
2 cucharadas soperas de aceite de girasol.

Elaboración: Lavar y pelar los vegetales. Picar el morrón y la cebolla. Cortar la zanahoria en finas rebanadas y las pechugas en cubos. En una cacerola, saltear a fuego lento con aceite los vegetales y el pollo durante unos 10 minutos. Luego, incorporar el puré de tomate condimentando la preparación con estragón y sal. Cocinar durante 20 minutos, revolviendo con frecuencia. Luego, agregar el agua e incorporar el trigo burgol, revolviendo varias veces la preparación durante 10 a 15 minutos hasta que se termine de cocinar el trigo burgol. Servir caliente en platos hondos o cazuelas.

Mini Hamburguesas de Pollo

Ingredientes para 16 mini hamburguesas:

600 g de carne de pollo
1 huevo batido
4 cucharadas de pan rallado
4 cucharadas de queso rallado
3 cucharadas de almidón de maíz
Perejil picado: a gusto.
***Tips: para darle color se puede agregar por ejemplo unas cucharaditas de espinaca cocida a la mezcla.*

Elaboración: Lavar el perejil y cortarlo finamente. Cortar el pollo en cubos muy pequeños o procesarlo. Una vez picado, agregarle huevo batido, perejil, pan rallado, queso rallado, almidón de maíz y mezclarlo**. Tomar un trozo de la mezcla con pollo, y hacer con las manos la forma de pequeñas hamburguesas, (también se las puede hacer en moldes de mini tarteletas). Aceitar una asadera y disponer las hamburguesitas. Colocar en el horno hasta completar la cocción. Servir en el plato las minihamburguesas acompañando con puré de papa gratinado al horno.

RECOMENDACIONES HIGIÉNICAS Y 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.

Bibliografía:

- Subsecretaría de Ganadería - Ministerio de Agricultura, Ganadería y Pesca de la Nación.
- Código Alimentario Argentino (CAA).
- Centro de Empresas Procesadoras Avícolas (CEPA).
- Centro de Información Nutricional de la Carne de Pollo (CINCAP).
- Fernandez, María V.; Marsó, María A.; Tesina: "Estudio de la carne de pollo en tres dimensiones: valor nutricional, representación social y formas de preparación"; Instituto Universitario de Ciencias Fundación H. A. Barceló; Buenos Aires; Diciembre 2003.
- Torresani, Elena; Somoza, María L.; "Lineamiento para el cuidado nutricional del adulto"; EUDEBA; Buenos Aires; 1999.
- SARA. Sistema de Análisis y Registro de Alimentos. Dirección Nacional de Salud Materno Infantil. Ministerio de Salud.
- Tabla de Composición de Alimentos ARGENFOODS.
- USDA. National Nutrient Database for Standard Reference.
- Servicio de Sanidad y Calidad Agroalimentaria (SENASA).
- Administración Nacional de Medicamentos, Alimentos y Tecnología Médica (ANMAT).