

Pollo

Chicken

Gallus domesticus

El pollo es la gallina o el gallo jóvenes, sacrificados entre las 5 y las 16 semanas de vida, con un peso entre 1 y 3 kg. En función de la alimentación, el pollo tendrá una carne tierna, blanca o ligeramente amarillenta. En función de las condiciones de cría, podemos distinguir distintos tipos de pollo:

- **Pollo industrial:** se cría de forma intensiva en granjas industriales. Engorda rápidamente con piensos hasta alcanzar un peso de 1 kilo aproximadamente. Su carne es blanquecina, más pálida que la del pollo de corral y de sabor menos intenso.
- **Pollo de corral:** se alimenta con grano, en semilibertad y sin recibir medicamentos. Su tiempo de engorde es superior al industrial, pudiendo alcanzar los 3 kg. Presenta alto coste y falta de competitividad con respecto al pollo de granja industrial. Su carne, de color amarillento, es más firme que la variedad anterior, con menos grasa y de sabor más pronunciado. Dentro de los pollos de corral estaría el pollo picantón, un pollito de menos de 1/2 kilo con una carne muy tierna pero poco sabrosa, preparada sobre todo a la parrilla; y el pollo tomatero, pollito joven, de mayor tamaño (500-900 g) que el picantón, y muy apreciado en restauración, admitiendo distintas preparaciones: a la parrilla, asado o relleno.



Hace cuarenta años, en nuestro país, el pollo era considerado un manjar que se reservaba para celebrar ocasiones especiales. A partir de que la industria empezase a criar gallinas de forma intensiva, el consumo de pollo fue generalizándose y actualmente es el segundo tipo de carne más consumido en el mundo, tras el cerdo.

Estacionalidad

La carne de pollo está disponible en el mercado durante todo el año.

Porción comestible

70 g por 100 g de pollo entero.

Fuente de nutrientes y sustancias no nutritivas

Proteínas de alto valor biológico, colesterol, hierro, fósforo y niacina.

Valoración nutricional

La carne de pollo tiene como componente mayoritario, en un 70% aproximadamente, al agua. Le siguen las proteínas con alto valor biológico, dado su contenido en aminoácidos esenciales. El pollo se puede considerar una carne magra, sobre todo cuando se consume sin piel donde reside una parte importante de la grasa. La grasa es mayoritariamente grasa monoinsaturada constituida principalmente por ácido oleico, seguida de la grasa saturada, representada sobre todo por el ácido palmítico. También encontramos una cantidad de ácidos grasos poliinsaturados, principalmente en forma de ácido linoleico, variable dependiendo de la alimentación del ave. La carne de pollo se distingue de la de vacuno o porcino en que su contenido en colesterol es más elevado, prácticamente el doble.

No contiene hidratos de carbono. Con respecto a los micronutrientes el pollo es fuente de minerales, entre ellos hierro y zinc de alta biodisponibilidad. El contenido en fósforo y potasio es importante lo que hay que tener en cuenta en determinadas patologías. Se encuentran también pequeñas cantidades de calcio, magnesio y selenio.

Las principales vitaminas presentes son del grupo B, destacando la tiamina, riboflavina y de manera destacada la niacina. Contiene pequeñas cantidades de ácido fólico.

Su bajo contenido en grasa (si se consume sin piel) y fácil digestibilidad convierten al pollo en un alimento apto para cualquier tipo de dieta de adelgazamiento o dirigida a ancianos y niños.

Las actuales recomendaciones nutricionales, aconsejan el consumo de 3 a 4 raciones a la semana de carnes magras, alternando el consumo entre distintos tipos entre los que está el pollo.

Composición nutricional

	Por 100 g de porción comestible	Por ración (200 g)	Recomendaciones día-hombres	Recomendaciones día-mujeres
Energía (Kcal)	167	234	3.000	2.300
Proteínas (g)	20	28,0	54	41
Lípidos totales (g)	9,7	13,6	100-117	77-89
AG saturados (g)	2,63	3,68	23-27	18-20
AG monoinsaturados (g)	4,37	6,12	67	51
AG poliinsaturados (g)	1,82	2,55	17	13
ω-3 (g)	0,282	0,395	3,3-6,6	2,6-5,1
C18:2 Linoleico (ω-6) (g)	1,502	2,103	10	8
Colesterol (mg/1000 kcal)	110	154	<300	<230
Hidratos de carbono (g)	0	0	375-413	288-316
Fibra (g)	0	0	>35	>25
Agua (g)	70,3	98,42	2.500	2.000
Calcio (mg)	13	18,20	1.000	1.000
Hierro (mg)	1,1	1,54	10	18
Yodo (μg)	—	—	140	110
Magnesio (mg)	22	30,8	350	330
Zinc (mg)	1	1,40	15	15
Sodio (mg)	64	89,6	<2.000	<2.000
Potasio (mg)	248	347	3.500	3.500
Fósforo (mg)	198	277	700	700
Selenio (μg)	6	8,40	70	55
Tiamina (mg)	0,1	1,4	1,2	0,9
Riboflavina (mg)	0,15	0,21	1,8	1,4
Equivalentes niacina (mg)	10,4	14,56	20	15
Vitamina B₆ (mg)	0,3	0,42	1,8	1,6
Folatos (μg)	10	14	400	400
Vitamina B₁₂ (μg)	Tr	Tr	2	2
Vitamina C (mg)	0	0	60	60
Vitamina A: Eq. Retinol (μg)	Tr	Tr	1.000	800
Vitamina D (μg)	Tr	Tr	15	15
Vitamina E (mg)	—	—	12	12

Tablas de Composición de Alimentos. Moreiras y col., 2013. (POLLO). Recomendaciones: ■ Ingestas Recomendadas/día para hombres y mujeres de 20 a 39 años con una actividad física moderada. Recomendaciones: ■ Objetivos nutricionales/día. Consenso de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria, 2011. Recomendaciones: ■ Ingestas Dietéticas de Referencia (EFSA, 2010). Tr: Trazas. 0: Virtualmente ausente en el alimento. —: Dato no disponible.