

# ¿...QUE LE FALTA A NUESTRA DIETA QUE LE SOBRA AL POLLO...?





# GUIAS ALIMENTARIAS PARA LA POBLACIÓN COLOMBIANA





# Propósitos

...Promover hábitos alimentarios saludables desde la infancia...





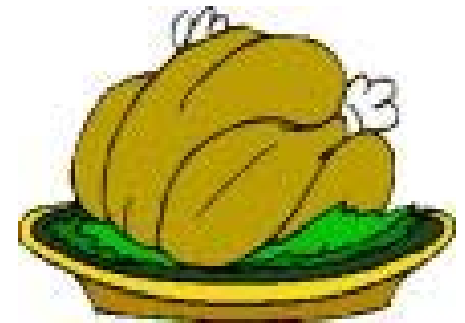
# Propósitos

...Prevenir el exceso o déficit en el consumo de alimentos que tanto afecta a nuestra población de escolares, adolescentes y adultos...



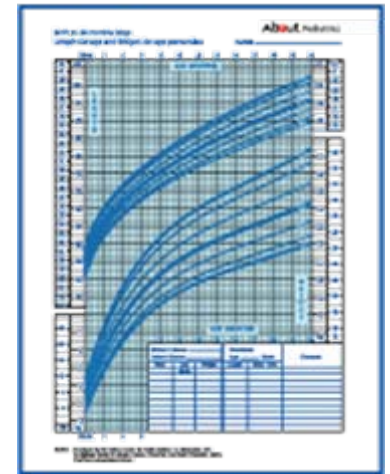
# Vagón 4 = Alimentos Formadores

Alimentos que contribuyen a la **formación** de tejidos y a mantener las reservas de proteína del cuerpo humano que conocemos como **músculos**.



# Vagón 4 = Alimentos Formadores

El crecimiento en los niños y el porcentaje de masa muscular en el adulto, son indicadores del adecuado consumo de proteínas en la dieta.



# Características Nutricionales del Pollo

100 g



41 g de proteína  
10 g de grasa

# Proteínas del Pollo

- ✓ Digestibilidad
- ✓ Aprovechamiento Biológico



Buenas prácticas de manipulación

# Grasa del Pollo

Mono-insaturada

Poli-insaturada

Saturada

Buenas prácticas de manipulación

Estos valores equivalen a una porción de 100 g

Corte	%Agua	%Hueso	Proteína	Grasa	Sat	Mono	Poli
Alas (al horno)	55	48	26,9	19,5	5,45	7,64	4,14
Alas (cocidas)	66,2	48	22,8	16,8	4,71	6,6	3,58
Contramuslo (al horno, <u>con</u> piel)	59,4	23	25,1	15,5	4,33	6,15	3,42
Contramuslo (al horno, <u>sin</u> piel)	62,9	35	25,9	10,9	3,03	4,15	2,48
Contramuslo (cocido, <u>con</u> piel)	63,1	24	23,3	14,7	4,11	5,84	3,25
Contramuslo (cocido, <u>sin</u> piel)	65,6	39	25	9,8	2,71	3,7	2,24

Estos valores equivalen a una porción de 100 g

Corte	%Agua	%Hueso	Proteína	Grasa	Sat	Mono	Poli
Costillar (al horno, <u>con</u> piel)	53.5	47	26	21	5.82	8.29	4.62
Costillar (cocida, <u>con</u> piel)	60.9	48	22.2	18.1	5.02	7.13	4
Muslo (al horno, <u>con</u> piel)	60.9	29	26	13.5	3.72	5.24	3
Muslo (al horno, <u>sin</u> piel)	64.7	41	27	8.4	2.29	3.05	1.97
Muslo (cocido, <u>con</u> piel)	64	30	24.2	12.9	3.57	5.04	2.87
Muslo (cocido, <u>sin</u> piel)	66.4	43	26.3	8.1	2.2	2.93	1.88

# Composición del Pollo

Estos valores equivalen a una porción de 100 g

Corte	%Agua	%Hueso	Proteína	Grasa	Sat	Mono	Poli
-------	-------	--------	----------	-------	-----	------	------

Pechuga (al horno, <u>con</u> piel)	62.4	19	29.8	7.8	2.19	3.03	1.66
-------------------------------------	------	----	------	-----	------	------	------

Pechuga (al horno, <u>sin</u> piel)	65.3	28	31	3.6	1.01	1.24	0.77
-------------------------------------	------	----	----	-----	------	------	------

Pechuga (cocida, <u>con</u> piel)	66.2	18	27.4	7.4	2.08	2.9	1.58
-----------------------------------	------	----	------	-----	------	-----	------

Pechuga (cocida, <u>sin</u> piel)	68.3	30	29	3	0.85	1.03	0.66
-----------------------------------	------	----	----	---	------	------	------

Corazón (cocido)	64	---	26.4	7.9	2.26	2.01	2.3
------------------	----	-----	------	-----	------	------	-----

Hígado (cocido)	68.3	---	24.4	5.5	1.84	1.34	0.9
-----------------	------	-----	------	-----	------	------	-----

Molleja (cocida)	67.3	---	27.2	3.7	1.04	0.93	1.06
------------------	------	-----	------	-----	------	------	------

Al momento de elegir la presa a consumir tenga en cuenta:

- ✓ Rendimiento
- ✓ Sabor
- ✓ Para planes de adelgazamiento
- ✓ Preparaciones con salsas
- ✓ Dieta para Diabéticos
- ✓ Niños

# 8 Razones para consumir mas Pollo

1 Variedad en las formas  
de preparación

Consistencia 2

3 Menor producción de  
Ácido Úrico

Contribuye a disminuir la  
producción de colesterol  
en el hígado 4

NO tiene hormonas 5

6 No produce alergia

Mejor relación Costo - Beneficio

7

8 Apoyo a la Industria Nacional