

**Variaciones en la composición química y nutricional  
de diferentes preparaciones típicas argentinas a  
base de carne de pollo**

*Universidad Juan Agustín Maza  
Facultad de Ciencias de la Nutrición.*

*Farah, María Silvia; Raimondo, Emilia; Mezattesta, Pablo;  
Spadavechia. Antonella; Figueras, Tatiana.*

# INTRODUCCIÓN

La carne de pollo tienen cada vez más presencia en la mesa de los argentinos.

Su consumo 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 ofrece un sin número de alternativas de aplicaciones culinarias, es de costo accesible, y tiene muy buen valor nutricional y al igual que otras carnes buen nivel de saciedad.

La industria avícola en nuestro país es un rubro que está en continuo crecimiento. En estos últimos años se han producido nichos de mercado a nivel mundial, permitiendo competir internacionalmente.



## OBJETIVO

Analizar y comparar la composición química nutricional de diferentes preparaciones típicas de argentina a base de carne de pollo en relación con el método de cocción utilizado.

# COMPOSICION QUIMICA

## De la carne de pollo

- **Proteínas:** 20% de proteínas de Alto Valor Biológico (AVB) por los aminoácidos que posee.
- **Ácidos grasos:** es variable en función de las partes o piezas.

En promedios generales, el pollo sin piel posee entre 2,5 a 5g de grasa/100 g de las cuales el 32% son saturadas, el 36% son monoinsaturadas y el 32% son poliinsaturadas principalmente ácido linoleico y ácido linolénico .

Asimismo, el contenido de grasa puede variar según la edad del animal. Los animales con mayor edad resultan más grasos.

- **Vitaminas:** aporta principalmente vitaminas del complejo B. Los menudos de pollo como el hígado contiene vitamina A y ac. fólico
- **Minerales:** el pollo aporta hierro, fósforo y zinc.

Fuente: [http://www.alimentosargentinos.gov.ar/HomeAlimentos/Nutricion/fichaspdf/Ficha\\_28\\_pollo.pdf](http://www.alimentosargentinos.gov.ar/HomeAlimentos/Nutricion/fichaspdf/Ficha_28_pollo.pdf)

# COMPOSICION QUIMICA

## De la carne de pollo

Las empresas avícolas en Argentina están obligadas a presentar un control bimestral realizado en los frigoríficos para los compuestos exigidos por la Resolución SENASA 215/95.

En la misma se solicitan controles higiénico sanitarios, físico químicos, microbiológicos.

En cuanto a las características físico químicas por porción de 100g, deben responder a los siguientes parámetros:

	Pollo	Cuarto Trasero	Pata	Muslo	Ala	Pechuga	Metodología Sugerida
Proteína (g)	20 ± 2	17 ± 2	16 ± 2	17 ± 2	15 ± 2	23 ± 2	AOAC 39.1.19 (2005)
Grasa Total (g)	< 10	15 ± 2	15 ± 2	13 ± 2	< 20	< 6	AOAC 39.1.05 b (2005)
Humedad (g)	75 ± 3	70 ± 3	65 ± 3	70 ± 3	70 ± 3	70 ± 3	AOAC 39.1.02 (2005)

Fuente:

[http://www.alimentosargentinos.gob.ar/contenido/valorAr/sello/protocolos/en\\_consulta/Pollo\\_Entero\\_y\\_Cortes.pdf](http://www.alimentosargentinos.gob.ar/contenido/valorAr/sello/protocolos/en_consulta/Pollo_Entero_y_Cortes.pdf)

# METODOLOGIA

- Se seleccionaron y elaboraron 3 preparaciones típicas a base de carne de pollo:
  - 1) Pesa de pollo por Hervido a ebullición;
  - 2) Pesa de pollo asada al horno;
  - 3) Milanesa de pollo rebozada preparada al horno.
- Según el caso se utilizaron otros ingredientes como sal, condimentos: ajo, perejil, orégano, huevo fresco, rebozador, aceite; todos necesarios para lograr las preparaciones según recetas determinadas previamente.
- Cada preparación se realizó por duplicado partiendo de los mismos cortes de pollo. Una vez elaboradas se derivaron al laboratorio de análisis.
- Se les efectuaron análisis fisicoquímicos, determinando: Humedad (%). secado en estufa a 100 °C. Grasa total (%): por Método de Soxhlet. Fibra bruta (%): por ataque ácido-alcalino. Proteínas (%): por método de Kjeldahl. Cenizas (%): por calcinación en mufla. Hidratos de carbono (%). Por diferencia. El perfil de ácidos grasos se determinó por cromatografía gaseosa. Los datos fueron analizados por el programa estadístico Infostat

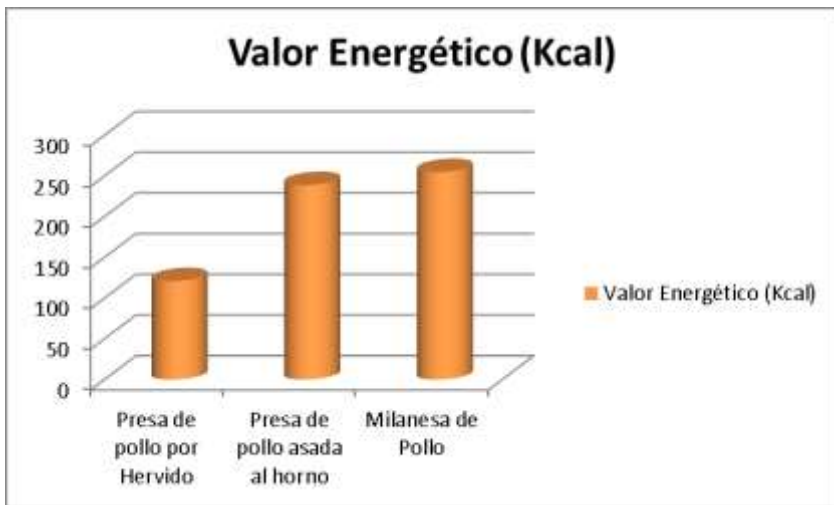
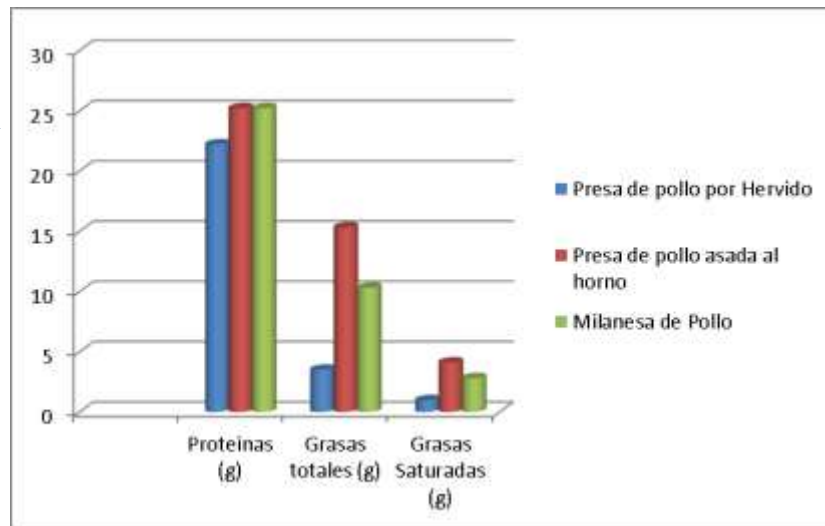




# RESULTADOS

## Variaciones en Preparaciones a base de Pollo según Método de Cocción

Nutriente	Presa de pollo por Hervido	Presa de pollo asada al horno	Milanesa de Pollo
Proteínas (g)	22,2	25,2	25,2
Grasas totales (g)	3,5	15,3	10,3
Grasas Saturadas (g)	0,97	4,1	2,8



	Presa de pollo por Hervido	Presa de pollo asada al horno	Milanesa de Pollo
Valor Energético (Kcal)	121	239	255

## RESULTADOS

- Las presas de pollo utilizadas para asado en horno y para hervido por ebullición fueron pata muslos, ambas presas sin piel
- En los casos anteriores el producto por asado al horno arrojó valores mucho más altos de grasas totales y grasas saturadas, determinadas por el menor contenido de humedad de la preparación coincidente con el método empleado (horneado), además por el aceite utilizado.
- El producto con menor aporte energético fue por hervido a ebullición 122 kcal/100g
- Los niveles de proteínas son parejos en todas las preparaciones, ídem al producto crudo
- Las preparaciones realizadas por ebullición y asado al horno, no presentaron aportes de carbohidratos, si la milanesa por el rebozado.
- Ninguna de las 3 preparaciones presentó fibra ni grasas trans.



# CONCLUSIONES

- Se pudo mostrar en forma muy sencilla la versatilidad de la carne de pollo pudiéndola emplear en preparaciones con muy pocos ingredientes extra.
- También se pudo valorar que existen diferencias en la composición nutricional en las preparaciones según los métodos de cocción aplicados.
- En todos los casos de preparaciones típicas el aporte de proteínas se mantiene similar e incluso al producto en crudo.
- La presa de pollo preparada por ebullición resulta una alternativa de muy bajo valor calórico, y sin grasas saturadas.
- En las otras dos preparaciones: asado al horno y Milanesas, el aporte calórico prácticamente se duplica respecto del anterior, aumentan considerablemente las grasas ya que son preparaciones con mayor pérdida de humedad
- En la milanesa aparece el aporte de carbohidratos aportado por el rebozador.