

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

Variations in the chemical and nutritional composition of different typical Argentine preparations based on chicken meat

Farah, María Silvia

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

Contacto: farahsilvia1@hotmail.com

Palabras clave: Pollo; Composición nutricional; Preparaciones

Key Words: Chicken; Nutritional composition; Preparations

La carne de pollo es uno de los productos con mayor consumo en las preparaciones típicas argentinas, ofrece un sin número de alternativas de aplicación, es de costo accesible y aporta proteínas de alto valor biológico. Al igual que otras carnes tiene buen nivel de saciedad. El objetivo del trabajo fue analizar y comparar la composición química y nutricional de diferentes preparaciones típicas de Argentina a base de carne de pollo. Se seleccionaron y elaboraron 3 preparaciones típicas a base de carne de pollo, 1) presa de pollo por ebullición; 2) presa de pollo asada al horno; 3) milanesa de pollo rebozada preparada al horno. Según el tipo de comida se utilizaron 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 para su análisis de composición centesimal. 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 SPSS. A partir de las determinaciones realizadas se obtuvieron los siguientes resultados expresados en 100 g/100 g: 1) presa de pollo por ebullición: valor energético 121 kcal, proteínas 22,2 g, grasas totales 3,5 g, de las cuales 0,97 g son grasas saturadas; 2) presa de pollo asada al horno: valor energético 239 kcal, proteínas 25,2 g, grasas totales 15,3 g, de las cuales 4,1 g son grasas saturadas; 3) milanesa de pollo: valor energético 255 kcal, proteínas 25,2 g, grasas totales 10,3 g, de las cuales 2,8 g son grasas saturadas. Las preparaciones realizadas por ebullición y asado al horno, no presentaron aportes de carbohidratos. En la presa de pollo asado en horno, si bien

se utilizó el mismo corte que el usado para ebullición y ambas fueron presas sin piel, 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. Ninguna de las 3 preparaciones presentó fibra ni grasas trans. Se muestra de este modo la versatilidad de la carne de pollo pudiéndola emplear en 3 preparaciones con muy pocos ingredientes extra. También se puede valorar que existen diferencias en la composición nutricional según los métodos de cocción aplicados. En los 3 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 2 preparaciones el aporte calórico prácticamente se duplica, aumentan considerablemente las grasas ya que son preparaciones con mayor pérdida de humedad y en la milanesa aparece el aporte de carbohidratos dado por el rebozador.