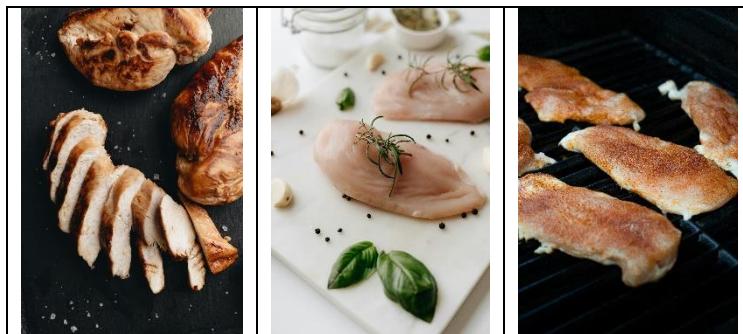




# PECHUGA DE POLLO



## ¿Qué es la pechuga de pollo?

La pechuga de pollo es el corte más magro del pollo y una de las principales fuentes de proteína animal en la alimentación occidental. Destaca por su **alto contenido proteico, bajo aporte de grasa** y su gran versatilidad culinaria, lo que la convierte en un alimento básico tanto en población general como en deportistas.

## Valor nutricional de la pechuga de pollo (por 100 g)

Nutriente	Cantidad
Energía	110 kcal
Proteínas	23 g
Hidratos de Carbono	0 g
Grasas	1 g
Fibra	0 g

Valores aproximados para pechuga de pollo sin piel y cocinada sin grasa añadida.





## Beneficios de la pechuga de pollo

- ✓ **Alta densidad proteica:** facilita cubrir requerimientos de proteína sin elevar excesivamente las calorías.
- ✓ **Ideal para el control del peso:** muy saciante con bajo aporte graso.
- ✓ **Fácil digestión:** adecuada en contextos de entrenamiento frecuente o fases de alta carga.

## ¿Para quién es especialmente interesante?

- ✓ Personas en **pérdida de grasa** que necesitan priorizar proteína con pocas calorías.
- ✓ Deportistas de **fuerza y resistencia** con altas necesidades proteicas.
- ✓ Personas que buscan una fuente proteica **simple, económica y fácil de preparar.**

## Cantidades recomendadas

- a) **Ración habitual:** 120–200 g en crudo (90–150 g cocinada).
- b) **Frecuencia:** puede consumirse varias veces por semana sin problema, siempre dentro de una dieta variada.

## 3 ejemplos de platos con pechuga de pollo

1. Pechuga de pollo a la plancha con arroz blanco y verduras salteadas.
2. Ensalada completa con pechuga de pollo, patata cocida y aceite de oliva virgen extra.
3. Pechuga de pollo al horno con boniato y brócoli.

## Conclusión

La pechuga de pollo es una **herramienta excelente** para cubrir necesidades proteicas con bajo aporte calórico, especialmente útil en fases de definición o alto volumen de entrenamiento.

