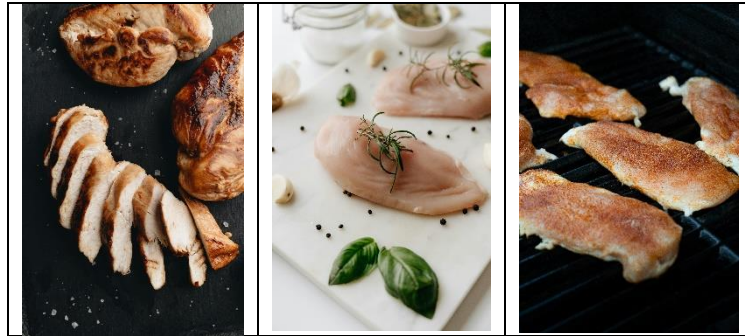




PECHUGA DE POLLO



¿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.

