



por cada  
100 g

70  
g  
agua

167  
kcal  
calorías

700  
kj  
energía

20  
g  
proteínas

110  
mg  
colesterol

**CENTRO DE INVESTIGACIÓN DE ENDOCRINOLOGÍA Y NUTRICIÓN. FACULTAD DE MEDICINA DE VALLADOLID**

**VALOR BIOLÓGICO  
ECONÓMICO**



**Daniel de Luis**  
Catedrático de  
Endocrinología y  
Nutrición de la UVA

**E**l pollo se comenzó a domesticar en el valle del Indo, en el Asia meridional, hace más de 4.500 años; desde ahí, pasó a Persia. Tras este periodo de extensión y alto empleo, su consumo disminuyó en la Edad Media en detrimento de las pularadas, capones y gallinas, para volver a repuntar hacia el siglo XVI, llegando hasta nuestros días. Además del pollo que consumimos habitualmente podemos tener otros tipos de pollos más específicos: el tomatero o coquelet, que se sacrifica con un peso inferior a mil gramos, proporcionando una carne firme, delicada y de buen sabor. El pollo picantón es el ejemplar que se sacrifica con un mes de edad y 500 gramos de peso, con una carne tierna y con poco sabor. La pularada es la hembra castrada y sobrealimentada sacrificada a los 6 a 8 meses de edad, con un peso superior a los 2,5 kilos y por último el famoso capón que es el ejemplar macho castrado y sobrealimentado, sacrificado con un peso superior a los 3 kilogramos, presentando una gran cantidad de grasa. Con respecto a la composición nutricional, teniendo en cuenta lo que

## EL POLLO, EL REY DE LA VARIEDAD

**S**i algún alimento suma preparaciones posibles y gustos diferentes, tantos como culturas, tantas recetas y más como libros de cocina, tantas manos como personas se enfrentan a los fogones y cada una con tal cantidad de variedades, que es imposible hacer un repaso de las posibilidades, ese es el pollo.

En bocadillos, frito, asado, a la plancha, empanado, relleno... entero, pechugas, alitas... Acompañado de dulce, salado, agri-dulce... Con verduras, patatas o en ensalada. Un apasionado podría pasarse los 365 días del año, incluso uno más si es bisesto, sin repetir ni en un solo menú la receta. Y es además alimento muy reciclable; de ahí, las croquetas, la ensalada tipo César o cualquiera que sugiera el ingenio culinario. También, de ahí las fajitas de pollo mexicanas que, si bien es mejor partir de la materia prima en crudo, también facilita el aprovechar los restos de otra comida.

El empleo de este alimento para el consumo humano se remonta al Neolítico, en el momento del cambio de sociedades cazadoras y recolectoras a agricultoras y ganaderas. Algunos estudios revelan que las primeras gallinas y pollos domesticados podrían provenir de la India, de hace más de 4.000 años.

No obstante, los primeros datos sobre la domesticación de gallos proceden de lugares tan



### HISTORIA

## LA TRADICIÓN CRISTIANA DEL GALLO COMO VELETA

La religión cristiana y la Biblia también tienen en el gallo uno de sus símbolos destacados puesto que si se representa este animal cantando, se hará referencia a la resurrección de Cristo, motivo por el cual en algunas iglesias se conserva la tradición de colocar en su punto más elevado una veleta con la forma de un gallo. También es conocido el texto, relacionado con la vida de Cristo, en que Jesús le dice a San Pedro que antes de que cantara el gallo negaría tres veces su relación con el Maestro. En cuanto a las propiedades adivinatorias, legendarias y místicas, desde la antigüedad han existido numerosos videntes, oráculos y médium que han querido leer el futuro en las entrañas de estos animales después de haberlos sacrificado.

alejados entre sí como China, Egipto y Creta, durante el 1.400 a.C. En Europa llegó a los corrales más tarde, hacia el año 700 a. C. Luego, sería el Imperio Romano, a través de las rutas comerciales entre sus colonias, quien realmente propagaría la cría de gallos, gallinas y pollos por todo el continente europeo durante los primeros siglos después de Cristo.

Para los romanos, el gallo era el símbolo de Marte, dios de la guerra, por lo que lo utilizaban como sacrificio en sus rituales religiosos. Sin olvidarse de su uso en la mesa. La diferenciación y selección de razas comenzó durante la Edad Media, tomando suma importancia en la alimentación la carne y los huevos que proporcionaban estas aves durante mucho tiempo. Posteriormente, sería tratado en ocasiones como un alimento de segunda categoría por las casas reales y señores feudales ya que solía ser abundante entre las clases medias y bajas de la sociedad por lo que no ofrecía el exotismo de alimentos como el faisán.

Este menosprecio a su carne concluiría en el siglo XIX gracias a importantes premios otorgados a las mejores escuelas de cocineros de París, que presentaron platos elaborados con pollo, como por ejemplo Le Cordon Bleu o el más habitual en pepitoria.

Ahora, está en todos los hogares –más que en restaurantes– y admite, además, un congelado de calidad, en crudo o cocinado, y no faltan los negocios especializados en su asado.

### Una carne sana e interesante para la dieta

hemos comentado previamente, existen muchas variaciones nutricionales en función del tipo de pollo, de la edad del animal sacrificado y de la parte del pollo que consumamos. Así, los animales más viejos son más grasos y la carne de la pechuga tiene un contenido en proteínas mayor que el que presenta el muslo. Por término medio, la carne de pollo aporta 167 calorías por 100 gramos, que provienen fundamentalmente de las proteínas (20 gramos por 100) y de las grasas (10 gramos por 100). El contenido, distribución y composición de la grasa del pollo es similar al del resto de las aves de corral. Con respecto a los minerales destaca la presencia de potasio y fósforo, con un bajo aporte de sodio (64 mg). EL aporte de hierro es inferior a las carnes rojas (1,1 gramos), no obstante es hierro del grupo hemo, presentando una buena biodisponibilidad. Teniendo en cuenta el bajo aporte de calorías y de sodio, así como su fácil cocinado, la carne de pollo es un alimento interesante para los pacientes obesos con hipertensión arterial.



**ANA SANTIAGO**