

POLLO. En la búsqueda de alimentos no caros, ricos en proteínas y bajos en grasa, sin duda el pollo ocupa un lugar destacado. Pero ha de tenerse en cuenta que no todas las partes del pollo tienen la misma baja riqueza en grasas. El menor contenido corresponde a las pechugas (sin piel), con menos del 1% en peso, mientras que en las patas la cantidad es una vez y media, en las alas el doble, en los muslos el triple y el hígado y riñón llegan a quintuplicar el contenido en grasas. En concreto, respecto al colesterol también el menor contenido corresponde a pechuga, seguido de muslo, pudiendo alcanzar el hígado hasta 9 veces más contenido que en la pechuga.