Tabla 6. Composición nutricional de la carne de pollo (en 100 gramos de sustancia comestible)

| | Carne Pollo |
|---|---|
| Kcalorías | 125 |
| Proteínas (g) | 20 |
| Lípidos (g) | 5 |
| Ac. Grasos saturados (g) | 1,3 |
| Ac. Grasos monoinsaturados (g) | 2,5 |
| Ac. Grasos poliinsaturados (g) | 1,2 |
| Colesterol (mg) | 76 |
| Hierro (mg) | 0,7 |
| Calcio (mg) | 11 |
| Potasio (mg) | 208 |
| Sodio (mg) | 119 |
| Potasio (mg) | 292 |
| Vit. A (U.I.) | 107 |
| Vit. B1 (ug) | 100 |
| Vit. B2 (ug) | 200 |
| Vit. B3 (mg) | 9 |
| Vita. C (mg) | 5 |

* **Pollo:**

| TAMAÑO | 100g |
|---|---|
| proteínas | **19,90 g** |
| Grasas | **9,60 g** |
| colesterol | **99 mg** |
| Sodio | **83 mg** |
| Contenido energético | **213 kcal** |
| Calorías | **166 kcal** |

* **Carne:**

| TAMAÑO | 100g |
|---|---|
| proteínas | **19,90 g** |
| grasas | **12,00 g** |
| colesterol | **93 mg** |
| sodio | **83 mg** |
| Contenido energético | **250 kcal** |
| calorías | **134 kcal** |

| Pollo | Res | cerdo |
|---|---|---|
| Energía (Kcal) 167 | Energía (Kcal) 131 | Energía (Kcal) 147 |
| Proteínas (g) 20 | Proteínas (g) 20.7 | Proteínas (g) 20.7 |
| Grasas (g) 9.7 | Grasas(g) 5.4 | Grasas(g) 7.1 |
| Zinc (mg) 1 | Zinc (mg) 3.8 | Zinc (mg) 2 |
| Sodio (mg) 64 | Sodio (mg) 61 | Sodio (mg) 55 |
| Vitamina B1 (mg) 0.1 | Vitamina B1 (mg) 0.06 | Vitamina B1 (mg) 0.45 |
| Vitamina B2 (mg) 0.15 | Vitamina B2 (mg) 0.22 | Vitamina B2 (mg) 0.13 |
| Grasas saturadas (g) 3.2 | Grasas saturadas (g) 2.22 | Grasas saturadas (g) 0 |
| Coloesterol (mg) 110 | Colesterol (mg) 59 | Colesterol (mg) 69 |