

## Caratteristiche della carne di pollame

La carne di pollame è ricca di proteine ad elevato valore biologico e di amminoacidi.

Ha un basso contenuto di grassi, rappresentati soprattutto da acidi grassi polinsaturi (acido linoleico e linolenico) e colesterolo.

La carne di pollame ha il vantaggio di essere più facilmente masticabile e digeribile perché ha meno tessuto connettivo.

## Valori nutrizionali

### Pollo con pelle per 100 g

Acqua: 69,5 g

Carboidrati: 0 g

Fibre: 0 g

Proteine: 19 g

Lipidi: 10,6 g

Colesterolo 93 mg

Calorie: 171 kcal

### Tacchino con pelle per 100 g

Acqua: 73,6 g

Carboidrati: 0 g

Fibre: 0 g

Proteine: 18,2 g

Lipidi: 6,9 g

Colesterolo 195 mg

Calorie: 135 kcal

e... Buon appetito!



Ministero della Salute

Direzione generale per l'igiene e la sicurezza  
degli alimenti e la nutrizione

## Carni di pollame

Consumo consapevole e benefici nutrizionali



## Se mangi carne avicola devi sapere che...

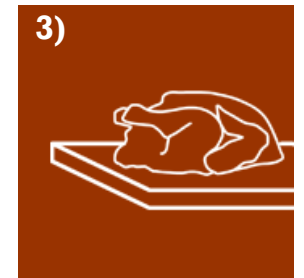
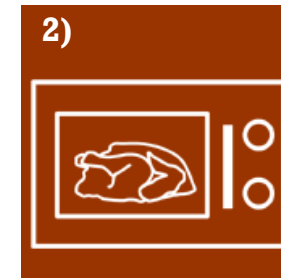
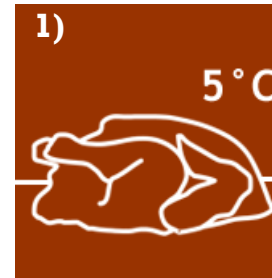
Il Servizio Sanitario Nazionale assicura, attraverso i Servizi Veterinari, i controlli a tutti i livelli della filiera produttiva, dall'allevamento al macello, alla trasformazione, al magazzinaggio, al trasporto e alla commercializzazione.

### ma ricorda... sei tu che, prima di consumare carne avicola, devi:

- 1) Conservare la carne cruda in frigo** nei ripiani più alti, con temperature vicine a 5°C, per ostacolare la proliferazione di microrganismi ed evitare il contatto con altri alimenti (soprattutto se pronti per il consumo, come insalate e dessert)
- 2) Scongelare in frigo o al forno a microonde** in un adeguato contenitore che permetta la raccolta dei liquidi
- 3) Manipolare** la carne cruda su taglieri, che non devono essere impiegati per altri alimenti, se non prima lavati impiegando acqua calda e detersivo
- 4) Non lavare la carne** prima della cottura. Eventuali schizzi di acqua contaminata da microrganismi nocivi quali il *Campylobacter* rimossi dalla carne stessa potrebbero diffondersi nell'ambiente, su utensili e alimenti, favorendo ulteriori contaminazioni

**5) Lavare accuratamente le mani** con acqua e sapone per almeno 20 secondi dopo la manipolazione della carne cruda di pollame

**6) Cuocere bene** la carne



Piccoli accorgimenti evitano di contaminare con i batteri presenti sulla pelle del pollame altri alimenti, riducendo il rischio di malattie alimentari.