

# Pavo

## Turkey

*Meleagris gallopavoc*



Animal de la familia *phasianidae*. Bajo sus diferentes denominaciones, como «gallo de Indias» o «jesuita», este ave ha terminado por convertirse en el protagonista de las Navidades culinarias. Actualmente su consumo se ha popularizado gracias a la cultura de la comida sana que predomina hoy en día; es un producto bajo en calorías y en colesterol cuyo consumo ha ido acompañado de una excelente campaña publicitaria que ha propiciado la aparición de embutidos de pavo en el mercado y el uso de los mismo en la dieta de un gran número de españoles. De este modo, ya no es necesario esperar a las fechas navideñas para deleitarse con una receta de pavo relleno, pues esta es una de las infinitas posibilidades gastronómicas que ofrecen estos ejemplares. Aunque su carne es de una calidad exquisita, a la hora de cocinarla, especialmente al horno, se necesita un buen control del fuego con el objetivo de que se haga por dentro sin tostarse demasiado por fuera.

### Estacionalidad

La carne de pavo está disponible en el mercado durante todo el año.

### Porción comestible

100 gramos por cada 100 gramos de pavo deshuesado sin piel.

### Fuente de nutrientes y sustancias no nutritivas

Proteínas, zinc, selenio, potasio, fósforo, niacina, vitamina B<sub>6</sub> y B<sub>12</sub>.

### Valoración nutricional

La carne de pavo tiene como componente mayoritario, en un 75% aproximadamente, al agua. Le siguen las proteínas con alto valor biológico, dado su contenido en aminoácidos esenciales. El pavo es una carne magra, con menor concentración de grasa y de colesterol incluso que el pollo, especialmente cuando se consume sin piel donde reside una parte importante de la misma.

Aunque el músculo del animal vivo contiene una pequeña cantidad de hidratos de carbono en forma de glucógeno, éste se destruye en los procesos postmórtem del ave, de forma que la carne de pavo no contiene hidratos de carbono.

Con respecto a los micronutrientes el pavo es fuente de minerales entre los que destacan de mayor a menor proporción selenio, fósforo, zinc y potasio. Sin embargo, el contenido de hierro en esta carne, aunque de alta biodisponibilidad; es cuantitativamente bajo si lo comparamos con la media del grupo, no alcanzando 1 mg por 100 g de alimento.

Las principales vitaminas presentes son del grupo B, destacando la niacina, B<sub>6</sub>, B<sub>12</sub>, las cuales contribuyen al metabolismo energético normal. Una ración de pavo cubre

prácticamente el 100% de las ingestas recomendadas de niacina para hombres de 20 a 39 años que practican actividad física de forma moderada.

Las actuales recomendaciones nutricionales, aconsejan el consumo de 3 raciones a la semana de carnes magras, alternando el consumo entre distintos tipos, entre los que está, sin duda, el pavo.

## Composición nutricional

	Por 100 g de porción comestible	Por ración (150 g)	Recomendaciones día-hombres	Recomendaciones día-mujeres
<b>Energía (Kcal)</b>	107	161	3.000	2.300
<b>Proteínas (g)</b>	21,9	32,9	54	41
<b>Lípidos totales (g)</b>	2,2	3,3	100-117	77-89
AG saturados (g)	0,440	0,660	23-27	18-20
AG monoinsaturados (g)	0,370	0,556	67	51
AG poliinsaturados (g)	0,210	0,312	17	13
ω-3 (g)	0,021	0,032	3,3-6,6	2,6-5,1
C18:2 Linoleico (ω-6) (g)	0,163	0,245	10	8
Colesterol (mg/1000 kcal)	61	91,5	<300	<230
<b>Hidratos de carbono (g)</b>	0	0	375-413	288-316
Fibra (g)	0	0	>35	>25
<b>Agua (g)</b>	75,9	114	2.500	2.000
<b>Calcio (mg)</b>	8	12	1.000	1.000
<b>Hierro (mg)</b>	0,8	1,20	10	18
<b>Yodo (μg)</b>	—	—	140	110
<b>Magnesio (mg)</b>	23	34,5	350	330
<b>Zinc (mg)</b>	1,7	2,6	15	15
<b>Sodio (mg)</b>	54	81,0	<2.000	<2.000
<b>Potasio (mg)</b>	300	450	3.500	3.500
<b>Fósforo (mg)</b>	150	225	700	700
<b>Selenio (μg)</b>	28,6	42,9	70	55
<b>Tiamina (mg)</b>	0,09	0,14	1,2	0,9
<b>Riboflavina (mg)</b>	0,16	0,24	1,8	1,4
<b>Equivalentes niacina (mg)</b>	13	19,5	20	15
<b>Vitamina B<sub>6</sub> (mg)</b>	0,46	0,69	1,8	1,6
<b>Folatos (μg)</b>	15	22,5	400	400
<b>Vitamina B<sub>12</sub> (μg)</b>	2	3	2	2
<b>Vitamina C (mg)</b>	0	0	60	60
<b>Vitamina A: Eq. Retinol (μg)</b>	Tr	Tr	1.000	800
<b>Vitamina D (μg)</b>	Tr	Tr	15	15
<b>Vitamina E (mg)</b>	Tr	Tr	12	12

Tablas de Composición de Alimentos. Moreiras y col., 2013. (PAVO DESHUESADO SIN PIEL). Recomendaciones: ■ Ingestas Recomendadas/día para hombres y mujeres de 20 a 39 años con una actividad física moderada. Recomendaciones: ■ Objetivos nutricionales/día. Consenso de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria, 2011. Recomendaciones: ■ Ingestas Dietéticas de Referencia (EFSA, 2010). Tr: Trazas. 0: Virtualmente ausente en el alimento. —: Dato no disponible.