Codorniz



Quail
Coturnix coturnix

Ave cinegética, similar a una pequeña perdiz, perteneciente a la especie migradora, de pequeño tamaño (100-150 g de peso) y que se ha adaptado bien a la cría en granjas. Vive en espacios abiertos, sobre todo en sembrados de trigo y rastrojos, y está moteada de rojo, pardo y blanco.

La codorniz es un ave migratoria bien adaptada a los climas templados o cálidos del mundo tropical y subtropical de África, Europa y Asia, típica de estepas, campos cerealistas, herbazales e incluso montes, siempre que encuentre semillas o granos, ya que se alimenta de ellos, además de insectos e hierbas. Aunque, como pieza de caza, se come preferentemente en fresco, admite perfectamente el congelado. En cocina resulta un manjar delicado y sabroso que se puede asar, preparar en brocheta, saltear, brasear o preparar con relleno. La cocina moderna ha introducido también la codorniz en paté o en terrina. En la tradición culinaria española son famosas las recetas en cazuela, las codornices rellenas, asadas o a la parrilla.

Estacionalidad

Este alimento, en «fresco» está disponible fundamentalmente en la temporada de caza (otoño e invierno) aunque durante todo el año podemos tener acceso a él, preparado en conservas.

Porción comestible

70 gramos por 100 gramos de alimento entero.

Fuente de nutrientes y sustancias no nutritivas

Proteínas, hierro, fósforo, selenio, niacina y vitamina B_6.

Valoración nutricional

La codorniz es un alimento con un valor nutricional importante. El componente mayoritario es el agua, seguido de las proteínas. Éstas se consideran de alto valor biológico ya que incluyen aminoácidos esenciales en cantidades equivalentes a las necesidades del hombre. Una ración de codorniz aporta prácticamente el 85% de las ingestas recomendadas de proteína de un hombre adulto.

Con respecto al contenido en grasa, este ave presenta una pequeña cantidad (debido al bajo contenido de grasa intramuscular del ave), menor que la que contiene la carne de pollo sin piel, inferior a los 2 g por 100 g alimento. El colesterol está también en menor cantidad que en el pollo.

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 codorniz no contiene hidratos de carbono.

Con respecto a la energía que aporta, la codorniz presenta un contenido calórico semejante al del pavo.

Destaca el contenido en minerales, como hierro, fósforo y selenio. La codorniz es una buena fuente de vitaminas hidrosolubles como niacina y vitamina B_6.

Una ración de codorniz aporta el 74% de las ingestas diarias recomendadas de vitamina B_6 para un hombre de 20 a 39 años que practica actividad física de forma modera.

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, evidentemente, está la codorniz.

Composición nutricional

	Por 100 g de porción comestible	Por ración (200 g)	Recomendaciones día-hombres	Recomendaciones día-mujeres
Energía (Kcal)	106	212	3.000	2.300
Proteínas (g)	23	46,0	54	41
Lípidos totales (g)	1,6	3,2	100-117	77-89
AG saturados (g)	—	—	23-27	18-20
AG monoinsaturados (g)	—	—	67	51
AG poliinsaturados (g)	—	—	17	13
ω-3 (g)	—	—	3,3-6,6	2,6-5,1
C18:2 Linoleico (ω-6) (g)	—	—	10	8
Colesterol (mg/1000 kcal)	43,8	87,6	<300	<230
Hidratos de carbono (g)	0	0	375-413	288-316
Fibra (g)	0	0	>35	>25
Agua (g)	75,4	151	2.500	2.000
Calcio (mg)	46	92,0	1.000	1.000
Hierro (mg)	7,7	15,4	10	18
Yodo (µg)	—	—	140	110
Magnesio (mg)	36	72,0	350	330
Zinc (mg)	—	—	15	15
Sodio (mg)	40	80,0	<2.000	<2.000
Potasio (mg)	175	350	3.500	3.500
Fósforo (mg)	179	358	700	700
Selenio (µg)	16,6	33,2	70	55
Tiamina (mg)	0,13	0,26	1,2	0,9
Riboflavina (mg)	0,17	0,34	1,8	1,4
Equivalentes niacina (mg)	6,9	13,8	20	15
Vitamina B_6 (mg)	0,67	1,34	1,8	1,6
Folatos (µg)	—	—	400	400
Vitamina B_{12} (µg)	—	—	2	2
Vitamina C (mg)	—	—	60	60
Vitamina A: Eq. Retinol (µg)	Tr	Tr	1.000	800
Vitamina D (µg)	—	—	15	15
Vitamina E (mg)	—	—	12	12

Tablas de Composición de Alimentos. Moreiras y col., 2013. (CODORNIZ). 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.