Perdiz



Partridge
Perdix perdix

Dentro de la caza menor, las perdices son una de las piezas que más se consumen, junto con las codornices. Son muy abundantes en España. Cuando tienen menos de un año se les llaman «perdigones» y se diferencian del ave adulta por su carne, mucho más tierna. Existen dos variedades: la **roja**, una perdiz grande con dorso, vientre y patas rojas y la garganta blanca; y la perdiz **gris**, mayoritaria en nuestro país en la que, aparte de ese color, sobresale una mancha marrón en el pecho. Ambas deben tener una cocción más prolongada que la del perdigón.

La perdiz, al ser carne de caza, posee unas características organolépticas peculiares que la diferencian de la carne de otros animales de abasto: un color rojo más oscuro, potenciada con la edad, y un olor y sabor más intensos. Normalmente, las hembras son más sabrosas que los machos.

La preparación gastronómica dependerá básicamente de la edad del ejemplar. Se pueden preparar estofadas o escabechadas a tapa cerrada, de manera que la carne se hace en su propia grasa, intensificándose su aroma.

Estacionalidad

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

Porción comestible

70 gramos por 100 gramos de producto fresco.

Fuente de nutrientes y sustancias no nutritivas

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

Valoración nutricional

La perdiz 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 de los seres humanos. Una ración de perdiz aporta prácticamente el 60% de las ingestas recomendadas 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.

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 avestruz no contiene hidratos de carbono.

Destaca el contenido en minerales como hierro, fósforo y selenio. El hierro es de elevada biodisponibilidad. Si lo comparamos con la mayoría de los alimentos del grupo de carnes y derivados, la perdiz contiene una cantidad sensiblemente mayor de calcio aunque esta no alcanza los niveles de este mineral en los lácteos.

La perdiz es fuente de vitaminas hidrosolubles como niacina y vitamina B_6, las cuales contribuyen al metabolismo energético normal.

Esta carne, al igual que las otras carnes de caza, posee grandes cantidades de ácido úrico por lo que su consumo debe controlarse en personas que padezcan hiperuricemia y gota.

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 perdiz.

Composición nutricional

	Por 100 g de porción comestible	Por ración (200 g)	Recomendaciones día-hombres	Recomendaciones día-mujeres
Energía (Kcal)	106	148	3.000	2.300
Proteínas (g)	23	32,2	54	41
Lípidos totales (g)	1,6	2,2	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	61,3	<300	<230
Hidratos de carbono (g)	0	0	375-413	288-316
Fibra (g)	0	0	>35	>25
Agua (g)	75,4	106	2.500	2.000
Calcio (mg)	46	64,4	1.000	1.000
Hierro (mg)	7,7	10,8	10	18
Yodo (µg)	—	—	140	110
Magnesio (mg)	36	50,4	350	330
Zinc (mg)	—	—	15	15
Sodio (mg)	40	56	<2.000	<2.000
Potasio (mg)	175	245	3.500	3.500
Fósforo (mg)	179	251	700	700
Selenio (µg)	16,6	23,2	70	55
Tiamina (mg)	0,13	0,18	1,2	0,9
Riboflavina (mg)	0,17	0,24	1,8	1,4
Equivalentes niacina (mg)	6,9	9,7	20	15
Vitamina B_6 (mg)	0,67	0,94	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. (PERDIZ). 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.