

PAVO, deshuesado sin piel

Introducción

El pavo ha dejado de ser el un plato especial y el protagonista de las Navidades, para convertirse en un producto de elevado consumo, no sólo fresco, sino también en sus múltiples variedades de embutidos que podemos encontrar en el mercado.



Es una carne fina, blanda y con poca grasa.

Porción comestible

100 gramos por cada 100 gramos de producto fresco.

Fuente de nutrientes

Proteínas de calidad.

Valoración nutricional

El pavo es un animal con un valor calórico bajo, sólo 161 kcal por una ración de 150 g, debido principalmente a su bajo contenido en grasa, tan sólo un 2,2 % de su composición. Al igual que el pollo, prácticamente toda su grasa es visible y puede retirarse, así si se eliminan esta, el valor calórico de la pieza será aún menor.

Posee un 21,9 % de proteínas de calidad y su contenido en sodio es muy bajo, sólo 54 mg por 100 g de producto.

Preparaciones culinarias más adecuadas

El pavo suele presentarse entero y asado. Habitualmente también se rellena con diferentes ingredientes como pasas y otras frutas secas, piña, ciruelas, manzanas, pan, huevos cocidos, aceitunas, etc.

Composición nutricional

	Por 100 g de porción comestible	Por ración (150 g)*
Energía (Kcal)	107	161
Proteínas (g)	21,9	32,9
Lípidos (g)	2,2	3,3
Hidratos de carbono (g)	0	0,0
Agua (g)	75,9	113,9
Sodio (mg)	54	81
Hierro (mg)	0,8	1,2
Zinc (mg)	1,7	2,6
Ácidos Grasos Saturados	0,44	0,66
C 14:0 – Mirístico (g)	0,01	0,01
C 16:0 – Palmítico (g)	0,26	0,39
C 18:0 – Esteárico (g)	0,10	0,15
Ácidos Grasos Monoinsaturados	0,37	0,56
C 16:1 – Palmitoleico (g)	0,05	0,07
C 18:1 – Oleico (g)	0,33	0,49
Ácidos Grasos Poliinsaturados	0,21	0,32
C 18:2 – Linoleico (g)	0,16	0,24
C 18:3 – Linolénico (g)	0,01	0,01
C 20:4 – Araquidónico (g)	0,01	0,01
C 20:5 – Eicosapentaenoico (EPA) (g)	0,01	0,02
C 22:6 – Docosahexaenoico (DHA) (g)	0,00	0,00
Total Ácidos Grasos <i>Trans</i> (g)	-	-

Fuente empleada para la composición nutricional: Tablas de Composición de Alimentos. Moreiras y col., 2010.

*: Tablas de Composición de Alimentos. Moreiras y col., 2010.

-: Valor no determinado