

La carne de pavo

Sus propiedades nutritivas

DR. RICARDO M. ALESON. Avian Farms International

En España, la producción de pavos puede tener un gran futuro, dependiendo su desarrollo a no considerar el pavo como un ave que va a comprar el ama de casa, sino como carne o producto de transformación que en sus diferentes presentaciones compite con otras especies o productos cárnicos, debido a su menor coste de producción y a su gran valor nutritivo.

Hasta hace poco tiempo, el ama de casa se encontraba satisfecha con el conocimiento que tenía de los alimentos fundamentales en orden a alimentar a su familia adecuadamente. Actualmente se ha producido una explo-

sión de conocimientos modernos que ha alentado al ama de casa en el sentido de querer saber más acerca de los alimentos y así poder influir en la salud de sus hijos y en la mayor longevidad de las personas adultas.

Una alimentación equilibrada y adecuada nos hace sentir mejor, con más vitalidad y firmeza, con más defensas contra las enfermedades, un mejor crecimiento físico en los jóvenes, un mantenimiento de ese crecimiento en los adultos y además de todo esto, una buena alimentación como se sabe, produce la completa utilización de las capacidades mentales.

La carne de pavo es una fuente nutritiva casi desconocida y por sus características, constituye uno de los alimentos con mejores propiedades nutritivas.

El Dr. Milton S. Scott de la Universidad de Cornell en Estados Unidos afirma lo siguiente de la carne de pavo:

- Es la carne de mayor contenido proteico en comparación con las carnes de otras especies.

- Contiene mayor cantidad de riboflavina.

- Tiene un alto nivel en niacina.

- Más bajo contenido en calorías.

Es uno de los alimentos de menor contenido en grasa.

- Más baja en colesterol. La grasa que contiene la carne de pavo es de la que no incrementa los niveles de colesterol en la sangre, 100 g de carne de pavo tiene 9 g de grasa, de la que el 34% son ácidos grasos saturados y un 66% corresponden a ácidos grasos no saturados. Cualquier otra carne que no sea de ave, en los 100 g de carne se obtienen 20 g de grasa y el 50% de esa grasa son ácidos grasos saturados, que son más perjudiciales para la salud.

CUADRO I. VALOR NUTRITIVO DE 100 GRAMOS DE CARNE

Clase de carne	Calorías	Proteína (g)	Total grasa (g)	A. grasos saturados (g)	Colesterol (mg)	Riboflavina (mg)	Niacina (mg)
Pavo							
- Carne blanca	176	33	9,5	2,8	68	0,14	11,1
- Carne roja	203	30	9,5	2,8	84	0,23	4,2
Vacuno							
- Filetes	261	26,8	27,0	13,1	125	0,2	5,6
- Costillar	347	23,6	43,2	20,7	125	0,2	5,6
Porcino	391	24,7	31,7	11,4	70-125	0,3	5,8
Cordero							
- Chuletas	407	22	16,0	8,0	70	0,2	4,6
Pollo							
- Carne blanca	182	32	13,3	3,7	60-90	0,1	11,8
- Carne roja	184	29	13,3	3,7	60-90	0,1	5,3

CUADRO II. COMPOSICION NUTRITIVA DE 500 GRAMOS DE CARNE EN LAS DIFERENTES ESPECIES ANIMALES

Producto	Proteína (g)	Grasa (g)	Energía (calorías)
Vacuno			
- Paletilla	62,1	120,4	1.349
- Hamburguesas	81,2	96,2	1.216
- Redondo	88,5	53,9	863
- Costillar	59,1	149,1	1.596
- Lomo de ternera	72,3	41,0	681
Pierna de cordero	67,7	61,7	845
Porcino			
- Bacon	38,1	314,3	3.016
- Jamón	68,3	89,7	1.100
- Lomo	61,1	89,0	1.065
- Costillar	39,2	89,7	976
Aves			
- Pollo	57,4	15,1	382
- Pato	59,5	106,4	1.213
- Pavo	70,9	19,9	480
Leche	14,8	14,8	279

CONTENIDO PROTEICO

Como se puede ver en el cuadro I, el contenido proteico de la carne de pavo es superior al resto de las carnes, de tal forma que cada 100 calorías de carne de pavo suministra 15 g de proteína, mientras que por 100 calorías de carne de cerdo o vaca se aportan 12 g de proteína, lo que indica que la carne de pavo es la que contiene menos cantidad de calorías. La relación calorías-proteína es más estrecha y por lo tanto de más valor nutritivo.

Todas las grasas son una mezcla de ácidos grasos saturados y no saturados y ya hemos visto que la carne de pavo tiene menor cantidad de ácidos grasos saturados. Estos son menos deseables, debido a que su estructura química no puede aceptar más hidrógeno y por lo tanto se almacenan en el organismo.

Estos ácidos grasos saturados son de origen animal y permanecen sólidos

dos a la temperatura ambiente. En cambio, los ácidos grasos no saturados pueden incorporar más hidrógeno a su estructura química ya que son de origen vegetal, que se conocen como grasas blandas, que son líquidas a la temperatura ambiente y por lo tanto se pueden eliminar mejor.

La carne de pavo, al tener mayor cantidad de ácidos grasos saturados es más saludable que el resto de las carnes.

CONTENIDO VITAMINICO

Las experiencias realizadas en la Universidad de Cornell han demostrado que el contenido vitamínico del complejo B, riboflavina y niacina, es tres veces más alto en la carne de pavo que el de las otras carnes.

Estas vitaminas del grupo B son esenciales para el mantenimiento de una buena salud. La riboflavina es necesaria ya que ayuda a la oxigenación de las células corporales, la niacina guarda en buenas condiciones el sistema nervioso y ayuda a la estructura celular a asimilar otros nutrientes.

Las dos vitaminas juntas (riboflavina y niacina) contribuyen a mantener en condiciones saludables la piel, la boca, lengua y todo el aparato digestivo.

No existe ninguna duda acerca de que en las diferentes edades, las personas están teniendo una constante necesidad de regular y mantener cantidades esenciales de riboflavina y niacina y la carne de pavo cumple la función de suministrar estas vitaminas esenciales.

COLESTEROL

La palabra colesterol es de uso común, pero conocemos lo que significa exactamente «colesterol».

Gran cantidad de grasa se acumula en el estómago, en los brazos y en otras partes del cuerpo que son menos críticas, que las pequeñas cantidades de grasa blanca que se depositan en las arterias y que se conoce con el nombre de colesterol.



Las características nutritivas de la carne de pavo convierten a estos animales en una producción ganadera muy interesante.

El colesterol es un lípido (sustancia grasa), que en exceso puede constituir un problema para la salud. Si el colesterol se combina con otras sustancias grasas que circulan en la sangre, puede dar lugar a que se establezca una difícil circulación del flujo sanguíneo. A veces, en las paredes de las venas se depositan lípidos calcificados que dan lugar a que se endurezcan las arterias quedando este flujo sanguíneo parcialmente cortado y como consecuencia se produce la arteriosclerosis que puede originar el tan temido ataque al corazón por obstrucción de las coronarias.

Hay varias teorías sobre la interrelación del colesterol y la dolencia cardiovascular. Algunas autoridades médicas están de acuerdo en que el nivel de colesterol de la sangre está directamente relacionado con los problemas cardiovasculares.

Generalmente hablando, un hombre con un gran nivel de colesterol en sangre es más susceptible al endurecimiento de las arterias y como consecuencia más predispuesto al ataque de corazón, que una persona con bajo contenido de colesterol en sangre.

Por otra parte, otros investigadores médicos que su trabajo está relacionado con la dietética, indican que la cantidad de colesterol en los alimentos tiene muy poco efecto o ninguno sobre los niveles de colesterol en la

sangre. No obstante, hay una evidencia considerable de que existe una relación entre la cantidad y la clase de grasa consumida y los niveles de colesterol en sangre.

De acuerdo con esta teoría, la carne de pavo permanece en una envidiable posición en el campo de la dietética, como una de las carnes más nutritivas y que mejor protege la salud ya que no solamente es baja en contenido de colesterol sino que también es bajo su contenido de grasas saturadas, que son las que incorporan o incrementan el nivel de colesterol en la sangre.

La carne de pavo tiene una gran proporción de ácido linoleico, que interviene en el crecimiento y en la reproducción y también controla o baja los niveles de colesterol en la sangre de las personas adultas.

Otras de las ventajas de la carne de pavo es su digestibilidad, debido a las características de sus fibras musculares y sobre todo es fundamental en el período de crecimiento de los jóvenes, al proporcionar una proteína de calidad que interviene en la construcción de los músculos y en el crecimiento corporal.

En Estados Unidos se han realizado pruebas en colegios y hospitales y se ha podido comprobar que existe una mayor demanda y aceptabilidad de las comidas en las que interviene la carne de pavo. ■