

Pavo



Turkey

Meleagris gallopavo

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 Navidas 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, ya no es necesario esperar a las fechas navideñas para deleitarse con una receta de pavo relleno, pues está 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 g por cada 100 g de pavo deshuesado sin piel.

Fuente de nutrientes y sustancias no nutritivas

Proteínas de elevado valor biológico, selenio, niacina y vitamina B₁₂.

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 magnesio, zinc, potasio, fósforo y selenio. 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 100g de alimento.

Las principales vitaminas presentes son del grupo B, destacando la niacina, B₆, B₁₂. Contiene pequeñas cantidades de ácido fólico y tan sólo trazas de vitaminas liposolubles.

Su bajo contenido en grasa (si se consume sin piel) y fácil digestibilidad convierten al pavo en un alimento apto y prometedor para muchas dietas terapéuticas, para cualquier tipo de dieta de adelgazamiento o alimentación dirigida a ancianos y niños.

Las actuales recomendaciones nutricionales, aconsejan el consumo de 3 a 4 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
Energía (Kcal)	107	161	3.000	2.300
Proteínas (g)	21,9	32,9	54	41
Lípidos totales (g)	2,2	3,3	100-117	77-89
AG saturados (g)	0,440	0,66	23-27	18-20
AG monoinsaturados (g)	0,370	0,56	67	51
AG poliinsaturados (g)	0,210	0,32	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
Hidratos de carbono (g)	0	0	375-413	288-316
Fibra (g)	0	0	>35	>25
Agua (g)	75,9	114	2.500	2.000
Calcio (mg)	8	12	1.000	1.000
Hierro (mg)	0,8	1,20	10	18
Yodo (μg)	—	—	140	110
Magnesio (mg)	23	34,5	350	330
Zinc (mg)	1,7	2,6	15	15
Sodio (mg)	54	81,0	<2.000	<2.000
Potasio (mg)	300	450	3.500	3.500
Fósforo (mg)	150	225	700	700
Selenio (μg)	28,6	42,9	70	55
Tiamina (mg)	0,09	0,14	1,2	0,9
Riboflavina (mg)	0,16	0,24	1,8	1,4
Equivalentes niacina (mg)	13	19,5	20	15
Vitamina B₆ (mg)	0,46	0,69	1,8	1,6
Folatos (μg)	15	22,5	400	400
Vitamina B₁₂ (μg)	2	3	2	2
Vitamina C (mg)	0	0	60	60
Vitamina A: Eq. Retinol (μg)	Tr	Tr	1.000	800
Vitamina D (μg)	Tr	Tr	15	15
Vitamina E (mg)	Tr	Tr	12	12

Tablas de Composición de Alimentos. Moreira 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.