

# Presumiendo de sabor y salud

Los hogares de Castilla y León llevan a sus cenas navideñas pavos y capones con la marca de la tierra y mucha tradición



ANA SANTIAGO

**VALLADOLID.** Ya es difícil verlos borrachos por el patio, salvando la fría nieve y sorteando en su deambular las piedras. El alcohol les daba una muerte más dulce y un sabor más tierno y exquisito. El pavo ahora indultado de tal tradición no lo está de presidir las cenas navideñas, especialmente en Nochebuena. Ahora, el alcohol se le inyecta y el relleno de trufas ideado por Alexandre Grimod de la Reynière, periodista gastronómico del siglo XVIII, se ha abierto a cientos de posibilidades nuevas.

Pavo y capón, en una más que larga lista de posibilidades gastronómicas de combinados en picantes y dulces, estilos clásicos o innovadores, son toda una costumbre en estas fechas en toda España y, en Castilla y León, tienen además firma de autor.

El pavo es una herencia mexicana. Llegó a estas tierras a principios del siglo XVI. Los aztecas obsequiaron a Hernán Cortés con su sabor y el conquistador importó el guajalote ('hexolotl'), nombre del otro lado del océano, como recuerdo.

Los franceses, que se aficionaron muy pronto a sus carnes, lo llamaron dinde (de Indias). Fue también alimento de los colonos ingleses del 'Mayflower' que desembarcaron en Massachusetts el último jueves de noviembre de 1620. Los americanos consagraron la fecha con su también tradicional día de Acción de Gracias.

Fueron concretamente los jesuitas los que lo extendieron por Europa y pronto llegó al paladar de la realeza. La Navidad lo adoptó como un manjar y, aunque ahora se consume todo el año, sigue muy vinculado a estas próximas fechas.

Sus contenidas calorías, su facilidad en la cocina y múltiples posibilidades, sus diferentes y cómodas



## VALOR NUTRICIONAL DEL PAVO

COMPOSICIÓN Por cada 100gr.

|                                  |        |
|----------------------------------|--------|
| Agua (g.)                        | 75,90  |
| Energía (kcal.)                  | 107,00 |
| Energía (kJ.)                    | 449,00 |
| Proteínas (g.)                   | 21,90  |
| Grasa total (g.)                 | 2,20   |
| Hidratos de carbono totales (g.) | 0,00   |
| Colesterol (mg.)                 | 61,00  |

### MINERALES

|                |        |
|----------------|--------|
| Calcio (mg)    | 8,00   |
| Magnesio (mg.) | 23,00  |
| Sodio (mg.)    | 54,00  |
| Potasio (mg.)  | 300,00 |
| Fósforo (mg.)  | 150,00 |
| Selenio (g.)   | 28,60  |

### VITAMINAS

|                                 |       |
|---------------------------------|-------|
| Tiamina o Vitamina B1 (mg.)     | 0,09  |
| Eq. niacina (mg.)               | 13,00 |
| Ácido fólico (g.)               | 15,00 |
| Vitamina B12 (g.)               | 2,00  |
| Riboflavina o Vitamina B2 (mg.) | 0,04  |

formas de llegar al mercado lo hacen aconsejable y habitual en la dieta. Además no es caro y es rico en potasio.

Uno de los aspectos más curiosos de esta ave es cuando comienza su danza de conquista. Pone firme su cuerpo y gorgotea a voz en cuello alzando su cabeza, con sus ojos negros de mirada aguda y directa, al tiempo que saca su enorme pecho hacia adelante.

El capón es también un plato de paladares privilegiados. Es un pollo de corral al que se le realiza una castración quirúrgica con aproximadamente un mes de vida. Con ello se consigue eliminar el impulso sexual y de reproducción, potenciar las horas de sueño y así el engorde para conseguir una carne más

**La alta demanda del capón por su rica carne deja algunos años desabastecido el mercado en estas fechas**



mantecosa y delicada. El famoso capón de Cascajares, en Palencia, se desarrolla en los corrales al aire libre y su alimentación se basa en trigo, cebada, maíz y soja, acompañado de hierbas aromáticas como el tomillo.

Los capones de Cascajares se centran en la cría de las razas negra castellana, el pedrés y el rojo de caserío. Palencia y también Ávila son especialistas en ellos y, en estas fechas, desaparecen pronto del mercado debido a la alta demanda por su sabrosa carne.

Los griegos crearon el capón. El pollo ha protagonizado leyendas y mitología porque, en sus entrañas, en la antigüedad, los videntes y sacerdotes eran capaces de leer el porvenir de sus dueños.

**E**l pavo, llamado gallina de las Indias por los conquistadores españoles, es oriundo de México de la época de los aztecas, donde se le llamaba guajalote. El pavo forma parte de las carnes blancas, que se caracterizan por tener poca grasa y bajo nivel de colesterol. La mayor parte de la grasa del pavo se concentra en la piel, por lo que no es recomendable consumirla. Por otra parte, al analizar el aporte nutricional de este ali-

**FIRMA SALUDABLE**  
DANIEL DE LUIS ROMÁN  
Director del Instituto  
de Endocrinología y Nutrición.  
Facultad de Medicina de la Uva

HIERRO  
Y Poca  
GRASA



[www.ienva.org](http://www.ienva.org)

mento es complejo, ya que del pavo se obtienen diversos derivados cárnicos, denominados fiambres; el Jamón de pavo y el Roule (elaborados con el muslo), la pechuga, en la que se utiliza para ello el corte delantero y el Blanquet, que se realiza con la pechuga. El aporte calórico del pavo es moderado, menos de 130 calorías por cada 100 gramos de muslo y menos de 100 calorías por 100 gramos de pechuga. La carne de pavo tiene un bajo contenido de

grasa y con la ventaja de que la mayor parte se encuentra debajo de la piel y se puede retirar fácilmente. El muslo aporta unos tres o cuatro gramos por 100 gramos de grasa y la pechuga menos de un gramo por 100 gramos. Otro beneficio nutricional es su bajo aporte de colesterol, menos de 30 miligramos por cada 100 gramos. Como en todas las carnes, el hierro de la carne de pavo se absorbe bien y, además, es una buena fuente de potasio y magnesio.

Con respecto al contenido en vitaminas, destaca la vitamina B3 o niacina, aportando más de 10 miligramos por cada 100 gramos.

Por último, otra de las ventajas del pavo, junto con el pollo, es que puede incluirse en dietas hipocalóricas. Entre los alérgenos alimenticios, los más frecuentes son los huevos, la leche, el pescado, algunas frutas y frutos secos, siendo poco frecuente encontrar reacciones alérgicas alimentarias al pavo.