

# PAVO, SOFISTICADO O EN BOCADILLO

**N**o solo por cuestión de tradición navideña sino por salud y posibilidades gastronómicas, el pavo es una buena idea en la mesa. Admite

los más sofisticados platos con asados con todo tipo de rellenos y salsas y luce bien también en sencillas preparaciones que incluyen hasta la hamburguesa, para quien la busca bien ligera y muy extendida en los mercados en los últimos tiempos, al igual que la salchicha tipo Francfort hasta hace poco, solo de cerdo. Los embutidos derivados del pavo se suelen consumir en ensaladas, bocadillos o sándwiches.

El pavo es muy frecuente en la mesa de Nochebuena. Hay que asar muy bien su interior para que quede bien hecho –el crudo en las aves no es nada sabroso ni apetecible– y debe lograrse un aspecto exterior muy dorado. En cuanto al relleno, lo más habitual es combinar ingredientes secos con otros más jugosos como

mantequilla o manteca, bacon o panceta, cebolla o caldo, procurando que resulte un plato meloso y exquisito. También la manzana –mejor, reineta–, los orejones, uvas o ciruelas pasas ofrecen una exótica variedad. Puede adquirirse fresco o congelado. Entero o por

piezas. O sus muchos derivados en fiambres como el jamón de pavo, incluso ahumado, la pechuga, el blanquet o el roule.

Lo aconsejable es optar por aves jóvenes, con el cuello grueso y la tráquea flexible. Las piezas de más edad se re-

conocen por sus patas rojizas y escamosas. Cuando es fresco, lo suyo es conservarlo dentro del envoltorio original en el refrigerador y es conveniente separar su carne del resto de alimentos para evitar el ‘contagio’ de aromas. Otra opción es congelarlo –también una vez congelado– y, en este caso, debe pasarse al frigorífico, no a temperatura ambiente, para poder cocinarlo después. Su elaboración es prolongada sea frito, cocido o al horno.

El pavo tiene su origen en el continente americano, concretamente en México, donde es llamado guajalote. Tras el descubrimiento del Nuevo Mundo, los conquistadores españoles lo bautizaron como gallina de Indias, siendo introducido en Europa a partir del siglo XVI por los jesuitas, por lo que también se le conocía con tal nombre.

La gastronomía de la época se vio enriquecida con un nuevo y exótico producto americano, adquiriendo cierta relevancia y situándose entre las aves que solo podían consumir las personas adineradas o en fechas muy señaladas.

## UN POCO DE HISTORIA

### LLEGÓ AL DÍA DE ACCIÓN DE GRACIAS EN EL AÑO 1620

Un jueves de noviembre de 1620, el pavo entró en la historia de Estados Unidos y lo hizo para quedarse. En aquella fecha llegaron a las costas de Massachussetts un gran número de colonos protestantes ingleses a bordo del barco **Mayflower**. El riguroso invierno norteamericano les sorprendió sin víveres y muchos de ellos perecieron. Sin embargo, otros tantos lograron sobrevivir gracias a la generosidad de los nativos americanos, en concreto los indígenas Wampanoag, que les ofrecieron alimentos. En conmemoración de aquel episodio, el cuarto jueves de noviembre todo Estados Unidos celebra el Día de Acción de Gracias, con el pavo relleno como plato estrella. Esta ave fue uno de los alimentos salvadores.

En Europa, el pavo fue seleccionado durante siglos para conseguir animales de mayor tamaño, crecimiento vigoroso y carne más apetecible para el consumo.

ANA SANTIAGO

CENTRO DE INVESTIGACIÓN DE ENDOCRINOLOGÍA Y NUTRICIÓN. FACULTAD DE MEDICINA DE VALLADOLID

## UNA CARNE DE PELÍCULA



**Daniel de Luis**  
Jefe de Endocrinología y Nutrición del Clínico

El pavo lo hemos incorporado en nuestra alimentación a raíz del descubrimiento de América, es oriundo de México y se consumía de manera habitual por los aztecas, donde se le llamaba guajalote. El pavo aporta en nuestra alimentación una fuente de proteína de alto valor biológico pero situada en el grupo de las carnes blancas, caracterizándose por tener poca grasa y bajo nivel de colesterol, por tanto, son carnes cardiosaludables. Por otra parte, la mayor parte de la grasa del pavo se concentra en la piel del animal, por ello es fácil retirar su aporte de la dieta. Además de estas dos características nutricionales típicas, su análisis nutricional se complica en función del tipo de pavo que consumamos, de este modo los aportes nutricionales son variados cuando analizamos la composición de 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. De manera general, el aporte calórico del pavo es bajo, no alcanzando las 150 calorías por

por cada 100 g.

proteínas

22 g.

calorías

107 kcal.

magnesio

23 mg.

fósforo

150 mg.

300 mg.

potasio



## Ideal para los enfermos del corazón

cada 100 gramos, si consumimos muslo de pavo y menos de 100 calorías por 100 gramos, si tomamos pechuga. Como hemos comentado, el pavo aporta muy poca grasa, por ejemplo el muslo contiene solo unos 3 a 4 gramos por 100 gramos de grasa y la pechuga menos de uno por 100 gramos. En la línea de sus bondades cardiosaludables, también tiene un bajo aporte de colesterol, menos de 30 miligramos por cada 100 gramos. Con respecto al aporte de minerales y vitaminas, en primer lugar tenemos que citar el hierro. De este caso como es un alimento de origen animal, contiene hierro hemo, por ello su absorción es muy buena. Este alimento también es una fuente importante de potasio y magnesio. Con respecto al contenido en vitaminas, destaca la 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 hipoalérgicas. Entre los alérgenos alimenticios, los más frecuentes son los huevos, la leche, el pescado, algunas frutas y frutos secos, siendo poco frecuente las reacciones alérgicas alimentarias al pavo.