



ARTÍCULOS SOPRAVAL

VALOR NUTRICIONAL DEL PAVO

La carne de pavo se compone principalmente de un 75% de agua aproximadamente, seguido por las proteínas que se clasifican de alto valor biológico dado por su contenido de aminoácidos esenciales. El pavo es una carne magra, siendo una de las con menor contenido de grasa y colesterol, aún más cuando es consumida y preparada sin piel, porción donde se encuentra el mayor aporte de estos.

En relación con otros aportes nutricionales, el pavo es fuente de minerales entre los que destacan selenio, fósforo, zinc y potasio, donde cada uno de ellos participa en distintos procesos fisiológicos que realiza el organismo.

Las vitaminas presentes en la carne de pavo son las del complejo B, destacando la Niacina o vitamina B3, vitamina B6 y B12, las cuales contribuyen al metabolismo energético normal. Una porción de pavo de 150 g, cubre el 100% de las recomendaciones de RDA, tanto en hombres como en mujeres, desde lactantes hasta adultos mayores. Esto también se cumple en periodos fisiológicos, donde las demandas de vitaminas son más altas, como en embarazo y lactancia materna.

Se recomienda que las carnes magras, se consuman 2 a 3 veces por semana, para lo que el pavo es una excelente opción, dado su valor nutricional y la variedad de formas en que podemos incluirlo en nuestra alimentación.



ALIMENTACIÓN SIN GLUTEN

La enfermedad celíaca es una enfermedad crónica que se caracteriza por una intolerancia permanente al gluten, proteína vegetal presente en el trigo, centeno y cebada, en algunas ocasiones también se puede encontrar en la avena debido a que en su cultivo y producción se combina con el trigo. Por sus propiedades, muchas veces se esta presente en alimentos como embutidos o derivados cárnicos, perjudicando y restringiendo así la alimentación del celíaco.

Las industrias ligadas a la alimentación han demostrado gran interés en desarrollar alimentos aptos para personas con enfermedad celíaca, considerando esto como una responsabilidad social. De este modo, la dieta libre de gluten incluye una variedad de productos que permitan una alimentación saludable en celíacos. En este tipo de patologías, se recomienda la incorporación de una porción de carnes magras, como el pavo, en el almuerzo y en la cena.

Los productos de SOPRAVAL cuentan con la certificación libre de gluten y por ello se encuentran en la lista de alimentos de la Fundación Convivir, entregando una mayor variedad de opciones y confianza a los consumidores a la hora de escoger y comprar sus alimentos.



CÓMO INCLUIR EL PAVO EN NUESTRA DIETA

El pavo ha sido conocido por estar en nuestras mesas sólo en las cenas de fechas importantes como navidad o año nuevo, lo que no se sabe, es que no es necesario dejarlo sólo para ocasiones especiales, ya que su bajo contenido de grasa y calorías, su buen aporte de proteínas de alto valor biológico, y de vitaminas y minerales fundamentales para la salud, lo convierte en una excelente alternativa al momento de elegir una carne saludable para incorporar en nuestra alimentación diaria.

Adicional a sus propiedades nutricionales, la carne de pavo es una de las más versátiles en cuanto a su cocción se refiere, se puede preparar al horno, asado, relleno, al sartén, entre otros, pudiendo sumarse en los horarios de almuerzo y cena. Además, se puede incorporar en los desayunos u onces a través de jamón de pavo (pechuga o pierna), los que también se pueden utilizar al momento de ofrecer un cocktail o incluso a modo de colación.

De este modo es que podemos incorporar esta nutritiva carne magra, en nuestros distintos horarios y tiempos de comida.



BENEFICIOS DEL PAVO EN LA SALUD

Dado el valor nutricional de la carne de pavo es que posee múltiples beneficios para la salud, esto entregado principalmente por las vitaminas, minerales y parte de los aminoácidos esenciales que forman las proteínas de alto valor biológico.

En cuanto a las vitaminas presentes en el pavo, se encuentran las de complejo B, destacando Niacina o vitamina B3, vitamina B6 y B12. Estas dos últimas participan en la formación de glóbulos rojos, ayudando en la prevención de anemias¹⁻², patología que se puede presentar cuando hay alteraciones moderadas o severas en la absorción de nutrientes o restricción de alimentos. Por otro lado, la Niacina colabora en el funcionamiento del aparato digestivo, piel y nervios³.

Cada uno de los minerales que se encuentran en la carne de pavo cumplen funciones y beneficios distintos, el zinc por su parte, colabora en el proceso de cicatrización y junto con el magnesio ayuda en el fortalecimiento del sistema inmune⁴⁻⁵. En el caso del selenio, participa en prevención del daño y envejecimiento celular⁶. Por otro lado, el fósforo y el magnesio tienen como función principal la formación de huesos y dientes, haciendo que estén más sanos y fuertes⁵⁻⁷. El potasio contrarresta los efectos que puede causar el exceso de sodio sobre la presión arterial⁸ y el magnesio mantiene constantes los latidos del corazón⁵.

Finalmente, las proteínas de alto valor biológico están compuestas de aminoácidos esenciales, siendo uno de los más importantes el triptófano, el que participa en la producción de un sueño saludable y un estado de ánimo estable⁹. Esto debido a que junto con la Niacina (vitamina B3) producen hormonas como la melatonina y la serotonina, responsables de lo mencionado anteriormente³.

Fuente: 1 Biblioteca Nacional de Medicina de los EE.UU. (2 de Febrero de 2019). *MedlinePlus*. Obtenido de Vitamina B6: <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/002402.htm>; 2 Biblioteca Nacional de Medicina de los EE.UU. (2 de Febrero de 2019). *MedlinePlus*. Obtenido de Vitamina B12: <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/002403.htm>; 3 U.S. Department of Health & Human Services. (1 de Febrero de 2019). *National Institutes of Health*. Obtenido de Niacina: <https://ods.od.nih.gov/factsheets/Niacin-DatosEnEspanol/>; 4 Biblioteca Nacional de Medicina de los EE.UU. (2 de Octubre de 2019). *MedlinePlus*. Obtenido de Zinc en la dieta: <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/002416.htm>; 5 Biblioteca Nacional de Medicina en los EE.UU. (2 de Octubre de 2019). *MedlinePlus*. Obtenido de Magnesio en la dieta: <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/002423.htm>; 6 Biblioteca Nacional de Medicina de los EE.UU. (2 de Octubre de 2019). *MedlinePlus*. Obtenido de Selenio en la dieta : <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/002414.htm>; 7 Biblioteca Nacional de Medicina de los EE.UU. (2 de Octubre de 2019). *MedlinePlus*. Obtenido de Fósforo en la dieta: <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/002424.htm>; 8 Biblioteca Nacional de Medicina de los EE.UU. (27 de Diciembre de 2018). *MedlinePlus*. Obtenido de Potasio en la dieta: <https://medlineplus.gov/spanish/potassium.html>; 9 Biblioteca Nacional de Medicina de los EE.UU. (12 de Septiembre de 2019). *MedlinePlus*. Obtenido de L-Triptófano: <https://medlineplus.gov/spanish/druginfo/natural/326.html>