

## **Beneficios de la carne de pavo**

**Prof. Verónica Cornejo, Nta. Eloina Fernández**

**INTA, Universidad de Chile**

Desde la década del 80, la población chilena ha experimentado cambios alimentarios producto de la post transición epidemiológica, observándose en el bajo consumo de frutas, verduras y legumbres, y aumento del consumo de azúcar y grasa. Esto ha originado cambios en la prevalencia de enfermedades que antes eran muy poco frecuentes, como son: la obesidad, hipertensión arterial, diabetes mellitus y dislipidemias, todas ellas factores de riesgo para las enfermedades cardiovasculares.

Según la Encuesta Nacional de Salud del año 2003, el 60% de las mujeres mayores de 45 años tiene el colesterol total elevado, estas cifras disminuyen al 40 % en hombres de la misma edad, esto significa que todos estos sujetos tienen dislipidemia y que tienen al menos un factor de riesgo de una enfermedad cardiovascular.

Debido a todos estos antecedentes, el Ministerio de Salud ha realizado campañas educativas sobre estilos de vida y alimentación saludable, estableciendo guías de alimentación, donde enfatiza el consumo de carnes blancas como pavo, pollo o pescado. La creciente incorporación de la carne de pavo a la dieta en los últimos años tiene sus razones, se trata de un alimento magro, fácil de digerir, de bajo contenido en grasa saturada y colesterol.

Es por eso que durante la última década la producción y el consumo de carne de pavo a nivel mundial han ido en aumento, y Chile no es la excepción, hace 10 años el consumo era 0,2 Kg/hab. siendo actualmente mas de 2,2 kg/hab, este aumento en la demanda

ha obligado a los productores ampliar la forma de presentación de la carne de pavo y fabricar derivados como fiambres, entre los más consumidos y aceptados por la población se encuentran el jamón o pechuga de pavo, salchichas, hamburguesas, salame etc.

La carne de pavo tiene muchas propiedades nutritivas, al ser un alimento de origen animal tiene un alto aporte proteico y una completa composición de aminoácidos (unidad estructural de las proteínas) esenciales y no esenciales. Por ello es considerada fuente de proteínas de alto valor biológico. Los aminoácidos esenciales son: leucina, isoleucina, fenilalanina, valina, metionina, treonina, triptófano, lisina, sólo los obtenemos a través de la dieta.

Los aminoácidos tienen variadas funciones en el organismo, siendo la principal su función estructural, es decir, de formación de proteínas, lo que provee al organismo de cantidades suficientes de esta macromolécula para llevar a cabo todas sus importantes labores, destacando su función enzimática catalizando reacciones del metabolismo humano, función estructural formando colágeno, elastina etc.. Otra función es la reguladora siendo las hormonas o neurotransmisores los más destacados.

Al evaluar el aporte de aminoácidos esenciales de la carne de pavo, sólo es comparable con la carne de vacuno. Y si consideramos los requerimientos de aminoácidos en un individuo normal de 70 kg, sus requerimientos de aminoácidos se cubren con 100 gr. de pavo. No obstante se debe enfatizar que en este cálculo no se está considerando digestibilidad de la proteína (ver tabla 1).

Ejemplo: adulto sano de 70 kg requiere diariamente 60-70 gr. de proteínas, de los cuales 49 gr. deben ser de alto valor biológico

(AVB). Con 200 gr. de pechuga de pavo se logra cubrir las recomendaciones de proteínas en un individuo sexo masculino de estado nutricional normal. Y con 100 grs. de pechuga de pavo se cubren requerimientos diarios de aminoácidos en el mismo individuo (tabla 2).

Una de las mayores preocupaciones de los productores de estas aves, ha sido poder evaluar la digestibilidad de los aminoácidos en el pavo. Para ello se han realizado estudios para diferenciar los aminoácidos provenientes de la dieta y los de origen endógeno. Estudios han demostrado que el aumento de aminoácidos de la dieta, aumentan la secreción de aminoácidos endógenos. Pero se debe considerar que los aminoácidos endógenos varían por el tipo de dieta, y por los aminoácidos aportados por enzimas salivales, gástricas, y secreciones biliares, mucoproteínas y de células descamativas.

Se han probado dietas en pavos con concentración de caseína controlada, para determinar la cantidad de aminoácidos endógenos del íleon, demostrándose que ha mayor ingesta de caseína de la dieta, aumenta la digestibilidad en el íleon, especialmente cuando la alimentación especial se da por 5 a 10 días.

Debemos agregar que la carne de pavo, es rica en vitaminas del complejo B como la B1, B3, B5, B6 y biotina, todas estas vitaminas tienen funciones de coenzima en el metabolismo, por lo que su deficiencia en el humano puede afectar vías metabólicas de vital importancia. También es fuente de vitamina B12, su deficiencia se asocia a anormalidades hematológicas como un tipo de anemia y algunos desordenes neurológicos como pérdida sensorial demencia etc.

Dentro de los minerales que se encuentran en la carne de pavo podemos destacar: el fósforo componente fundamental de los huesos que participa también en el metabolismo energético. Magnesio juega un papel trascendente en todos los procesos bioquímicos. El hierro, de este mineral existen dos tipos hem y no hem.

El tipo de hierro hem, proviene de alimentos de origen animal y su absorción intestinal es casi del 100%. El déficit de hierro produce anemia ferropriva, que se caracteriza por debilidad muscular, somnolencia y disminución de defensas frente a agentes infecciosos entre otros.

La deficiencia de zinc se relaciona con detención en el crecimiento ponderal.

El aporte calórico es moderado, menos de 130 Kcal/100 g de alimento, aspecto importante cuando se prescriben dietas hipocalóricas. Además, su bajo contenido en colágeno facilita su digestibilidad.

Se sabe también que la carne de pavo se puede incluir en dietas hipoalergénicas. Las alergias alimentarias son reacciones adversas a ciertos alimentos como respuesta del sistema inmunológico a alguno de sus componentes, siendo principalmente las proteínas de la leche de vaca, huevo, maní, trigo, soya, pescado, mariscos, nueces y maíz. Sin embargo, en los últimos diez años, no se han registrado en la literatura contraindicaciones en los pacientes con alergias alimentarias sobre el consumo de carne de pavo.

Cobertura diaria de algunas vitaminas y minerales, comparado con las recomendaciones (RDI,2002), al consumir 100 y 200 grs de pechuga de pavo-

Nutriente	100 gr pechuga pavo cobertura de RDI (%)	200 gr pechuga pavo cobertura de RDI (%)
Fósforo	29	58
Potasio	7	14
Zinc	41	82
Magnesio	5	10
Hierro	12,5	25
Vit B 12	28	58
Vit B6	27	54
Niacina (B3)	76	152

## REFERENCIAS

- Vargas M. El saludable pavo: mucho más que una tradición. <http://www.revistalaguia.com>
- Carne de pavo, desafíos para emprendedores. Alimentos argentinos (13):1-5. <http://www.alimentosargentinos.gov.ar>
- El pavo. Año 2003. <http://www.consumer.es>
- Servicio de Información Salud del Pavo, <http://www.cidef.net>,
- Valenzuela A, Nieto S, Golusda C, Muñoz P, Corvari A. Composición de materias grasas y relación de ácidos grasos omega 6/omega 3 de cecinas de consumo habitual en la región metropolitana de Chile: una reevaluación el año 2004. *Rev. chil. nutr.*, abr. 2005, vol.32, no.1, p.37-41.
- Adedokun S, Parsons C, Lilburn M, Adeola O , Applegate T. Standardized ileal amino Acid digestibility of meat and bone meal from different sources in broiler chicks and Turkey poults with a nitrogen-free or casein diet. *Poult Sci.* 2007; 86 (12):2598-607.
- Adedokun S, Parsons C, Lilburn M, Adeola O , Applegate T. Effect of Age and Method on Ileal Endogenous Amino Acid Flow in Turkey Poults. *Poult Sci* 2007. 86:1948-1954.
- Sponenberg, D.P. et al. La conservación del pavo en los Estados Unidos. *Arch. Zootec* 2005. 54: 177 – 183.
- Dietary Reference Intakes (DRIs): Estimated Average Requirements for Groups. Food and Nutrition Board, Institute of Medicine, National Academies, 2004.
- Mataix J. Nutrientes: proteínas, vitaminas y minerales. Mataix J. *Nutrición y Alimentación Humana*, volumen 1. Editorial Océano/ergon: 1º edición. España.

**TABLA 1**  
**Contenido de aminoácidos en 100 gr. de cárneos**

<b>Aminoácido (mg)</b>	<b>Pavo</b>	<b>Pollo</b>	<b>Vacuno</b>	<b>Salmón</b>	<b>Cerdo</b>	<b>Requerimiento aminoácidos (mg) Adulto sano, 70kg</b>
Triptófano	325	272	340	229	332	210
Treonina	1,271	982	1,327	897	1,182	490
Isoleucina	1,485	1,228	1,365	943	1,208	700
Leucina	2,276	1,745	2,400	1,664	2,054	980
Lisina	2,693	1,975	2,527	1,880	2,490	840
Metionina	828	644	777	606	617	910+cist
Cistina	297	298	340	219	0,325	
Fenilalanina	1,134	923	1,186	799	1,014	980+ tir
Tirosina	1,129	785	1,020	691	888	
Valina	1,518	1,153	1,477	1,055	1,356	700
Arginina	1,993	1,402	1,919	1,225	1,795	
Histidina	892	722	1,040	603	1,253	770
Colesterol (mg)	85	75	89	44	91	
<b>Prot/100gr</b>	<b>28,5</b>	<b>23,3</b>	<b>30,3</b>	<b>20,5</b>	<b>25,4</b>	<b>60 gr/d</b>

**Aporte de aminoácidos esenciales:**

Por cada 100 gr. de pechuga de pavo equivalen a:

- 140 gr. de pechuga de pollo,
- 100 gr. de carne de vacuno,
- 150 gr. de salmón,
- 125 gr. de carne de cerdo

**Tabla 2**

Cobertura diaria de aminoácidos esenciales, según las recomendaciones para un individuo sano que pasa 70 kg, al consumir 100 gr de, expresado en % según RDI, 2002

<b>Aminoácido</b>	<b>Pavo (%)</b>	<b>Pollo (%)</b>	<b>Vacuno (%)</b>	<b>Salmón (%)</b>	<b>Cerdo (%)</b>
Leucina	232	178	244	168	210
Isoleucina	212	175	195	135	173
Valina	217	164	211	151	193
Triptófano	132	111	161	93	136
Metionina + Cistina	124	103	123	91	104
Fenilalanina + Tirosina	231	174	225	152	194
Treonina	259	200	271	183	241
Lisina	320	235	301	224	296

### Vitaminas y Minerales en carne de pavo

<b>Alimento</b>	<b>Niacina (mg)</b>	<b>Potasio (mg)</b>	<b>Magnesio (mg)</b>	<b>Hierro (mg)</b>
<b>Muslo de pavo</b>	<b>4,70</b>	<b>289,00</b>	<b>17,00</b>	<b>2,00</b>
<b>Pechuga de pavo</b>	<b>11,33</b>	<b>333,00</b>	<b>20,00</b>	<b>1,00</b>