¿MUSLO o PECHUGA?

Anna Toda

•

Directora de la Federación Avícola Catalana

Normalmente hacemos esta pregunta antes de servir un trozo de pollo y la elección acostumbra a deberse a preferencia gustativas, no a que el que lo va a consumir tenga en cuenta unas consideraciones científicas en cuanto a la diferente composición de una parte u otra del ave.

Intentando profundizar en el tema, nos basaremos en los datos de un estudio sobre las características nutricionales y saludables de las carnes de pollo y de pavo, realizado por el Departamento de Nutrición y Bromatología de la Universidad de Barcelona, realizado en el segundo semestre de 2011 a instancias de la Federación Avícola Catalana.

En base a este estudio, vamos a comentar algunas de las diferencias nutricionales entre estas dos partes, tanto del pollo como del pavo. Para ello tendremos en cuenta una ración tipo de 125 g sin piel, ya que ésta acostumbra a retirarse, ya sea antes o después del cocinado y, además, su composición es tan distinta que podría introducir una desviación importante en la valoración nutricional del producto.

Aporte de energía y macronutrientes por ración de 125 g

Aves	POLLO		PAVO	
Partes	Pechuga	Muslo	Pechuga	Muslo
Energía, kcal	135,3	142,6	130	128,4
Proteína, g	26,5	24,1	30,8	25,4
Hidratos de carbono totales, g	0,0	0,0	0,0	0,0
Grasa, g	3,3	5,1	0,8	3,0
AG saturados, g	0,709	1,288	0,263	1,000
AG cis-monoinsaturados, g	0,954	1,779	0,125	0,675
AG cis,cis-poliinsaturados, g	0,499	1,140	0,213	0,888
Colesterol, mg	80	109	77,5	90
Sodio, g	145	111,3	61,3	125

Entrando en materia, respecto al valor calórico no hay grandes diferencias ni entre muslo y pechuga ni entre ambas carnes según sean de pollo o pavo. Otra cosa es qué parte de la energía que proporcionan estas partes provenga de la grasa que contienen o bien de la proteína. Aquí sí que encontramos diferencias notables que van desde el muslo de pollo donde las

grasas proporcionan casi un 37% de la energía, hasta la pechuga de pavo en donde no llega al 6%. En cualquier caso, hay que tener presente que el valor máximo, correspondiente al muslo de pollo, no supone más de 50 kcal aportadas por la grasa de la ración.

La composición en ácidos grasos de estas carnes es muy buena y no hay diferencias significativas entre muslo y pechuga de un mismo tipo de carne.

En cuanto a la proteína, las diferencias en la composición no son muy importantes, yendo de 30,8 g por ración en la pechuga de pavo a 24,1 g en el muslo de pollo. Respecto a su calidad, no hay diferencias entre el muslo y la pechuga. La composición en aminoácidos indispensables es óptima, sin ningún aminoácido deficiente. En los cuatro tipos de carne se da el valor máximo de Cómputo Proteico, que es la medida de calidad de la proteína, es decir del 100%.

En lo referente a los minerales mencionaremos sólo aquellos elementos que cubren un porcentaje importante de las necesidades diarias de los adultos.

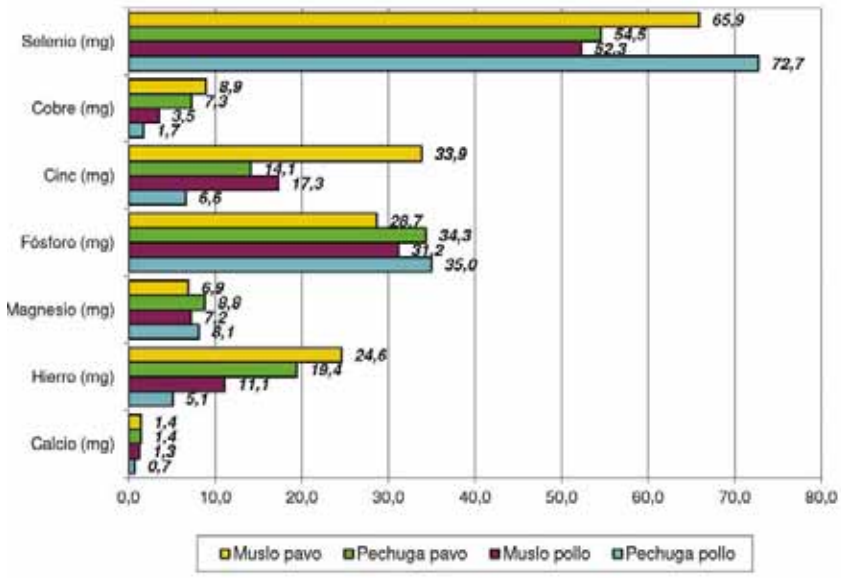
Entre ellos destacamos el selenio, por el importante papel que tiene en la protección de las membranas celulares frente los radicales libres, así como por necesitarse para el funcionamiento del sistema inmunitario y el metabolismo de la hormona tiroidea. La parte que contiene más selenio es la pechuga de pollo, que proporciona hasta un 72% de les necesidades diarias de una persona adulta, mientras que la pechuga de pavo o el muslo de pollo aportan más del 50%.

También es importante el fósforo, siendo las pechugas tanto de pollo como de pavo las partes que más aporten, un 35%, aunque los muslos no se quedan cortos ya están alrededor del 30%.

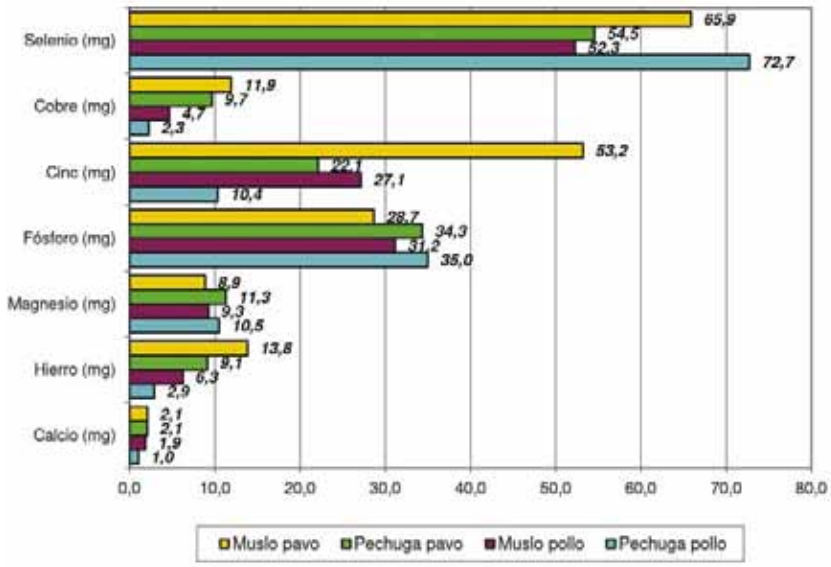
También en hierro y zinc son buenas fuentes estas carnes. En los dos elementos destaca el muslo de pavo, que aporta casi un 25% de les cantidades diarias recomendadas en adultos en hierro y un 34 % en zinc.

En resumen: las carnes de estas aves son una importante fuente de elementos minerales, especialmente selenio, fósforo, hierro y zinc.

Cobertura (%) de las cantidades diarias recomendadas de elementos minerales, con un a ración de carne de pollo o pavo (125 g) (Hombre adulto)



Cobertura (%) de las cantidades diarias recomendadas de elementos minerales, con un a ración de carne de pollo o pavo (125 g) (Mujer adulta)



Finalmente hablaremos de vitaminas. La ingesta de una ración de estas carnes proporciona una buena fuente de algunas de ellas, y en algunos casos una muy buena fuente, con independencia de la parte o del animal de procedencia.

En los dos gráficos que se adjuntan se muestra la proporción en que se cubren las necesidades diarias en vitaminas en la alimentación del hombre y la mujer adultos con el consumo de la citada ración de muslo o de pechuga de pollo o de pavo.

Comentando esta información, podemos declarar a la pechuga de pollo como ganadora en la cobertura de les necesidades diarias de los adultos en niacina -en el 100% en las mujeres y el 93% en los hombres-, en ácido pantoténico -35%- y en vitamina B_6 -el 62% en las mujeres y el 52% en los hombres-.

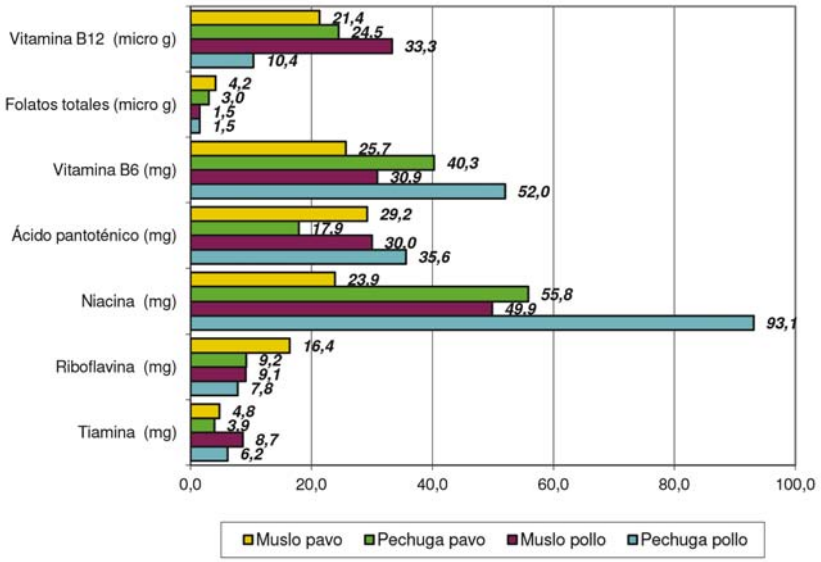
Estos niveles tan elevados en la pechuga de pollo no nos han de llevar a menospreciar las otras partes ya que, en general, el contenido en vitaminas es muy alto en todos los casos.

En la vitamina B_{12} es el muslo de pollo donde se llega a los niveles más altos de cobertura de les necesidades diarias de los adultos –el 33%-, quedando la pechuga de pollo a un 10%.

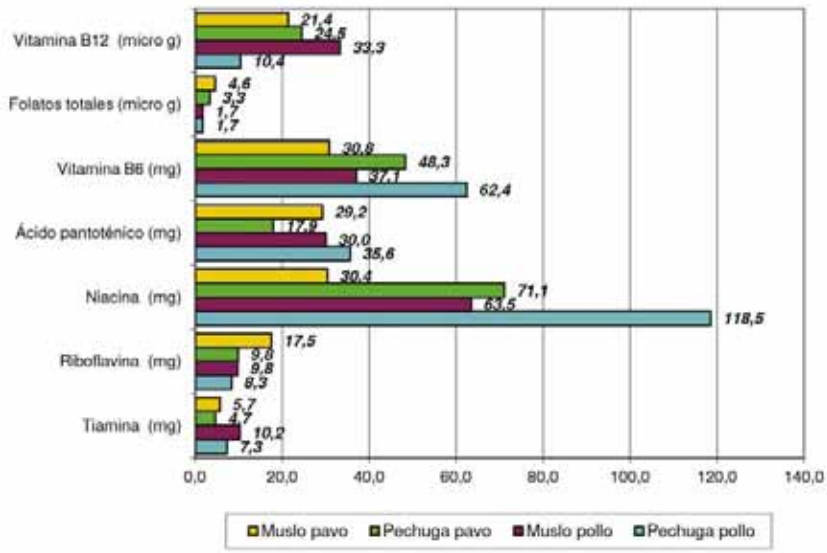
En contenido vitamínico sigue la riboflavina –vitamina B_2- en cuyo caso el muslo de pavo tiene unos valores bastante elevados -aproximadamente el 17%-, mientras que el resto de partes quedan ligeramente por debajo del 10%.

Finalmente, también es preciso señalar los bajos niveles de vitaminas A, D, E y K, todas ellas liposolubles. Esto se justifica porque al tener estas carnes unos niveles tan bajos de grasa la presencia de las mismas no es significativa.

Cobertura (%CDR) de de vitaminas por ración de carne de pollo y pavo (Hombre adulto)



Cobertura (%CDR) de de vitaminas por ración de carne de pollo y pavo (Mujer adulta)



Para más información suscribirse al blog **http://100per100salut.wordpress.com/**