

# NO SÓLO EN FIESTA

PARA TENER EN CUENTA



En relación con otro tipo de carnes, **su aporte calórico es relativamente bajo** (130 calorías cada 100 gramos).

Su carne se caracteriza por tener poca grasa y bajo nivel de colesterol, lo que **es bueno para el sistema cardiovascular.**

Su bajo contenido en colágeno hace que sea una **carne de fácil digestibilidad.**

**La grasa se encuentra debajo de la piel,** por lo que resulta fácil removerla antes de su cocción.

**Posee vitaminas del complejo B,** que aportan al correcto funcionamiento de los distintos sistemas del organismo, como el nervioso y el muscular.

Contiene minerales como **fósforo, potasio, magnesio, hierro y zinc.**

En el caso del pavo congelado, se recomienda mantenerlo en su envoltorio original y descongelarlo en la heladera o microondas para

**evitar que permanezca a temperatura ambiente.**

Es necesario **cocinarlo por un tiempo prolongado y a fuego lento,** para que se cocine por dentro sin tostarse demasiado por fuera.

**La mayor parte de la grasa se concentra en la piel,** por lo que no es recomendable consumirla.

**Su carne es muy sabrosa** y se puede preparar de la misma forma que la de pollo.

**Se puede encontrar en distintas presentaciones,** como al natural, ahumado, en jamón, bife, pechuga y en paté.

Su ingesta presenta **muy baja frecuencia de alergia alimentaria,** por lo que puede ser consumida por personas con antecedentes alérgicos.

INGESTA RECOMENDADA  
**Una de las porciones diarias de carne**  
que se pueden comer por día puede ser de pavo.

## COMPARACIÓN NUTRICIONAL

Grasa cada 100 gramos.  
En gramos.

Pechuga de pavo sin piel

**0,74**

Pechuga de pollo sin piel

**3,03**

Pejerrey

**0,80**