

Avestruz



Ostrich

Struthio camelus

Originaria de África y capaz de adaptarse a climas extremos, es el ave corredora más grande del mundo, de manera que un ejemplar adulto medio puede llegar a pesar entre 120 a 150 kg. Históricamente se le daba uso a su cuero y a sus huevos, que, vacíos, se llegaban a convertir en verdaderas obras de arte. Recientemente aparece otro valor en alza: su carne, destinada a la alimentación humana. La explotación industrial la podemos encontrar en sitios tan dispares como Sudáfrica, Australia, Inglaterra, España y otros. La edad en que los avestruces serán sacrificados es cerca del año de vida, en cuyo momento alcanzan unos 100 kg de peso vivo.

De su carne, la de más calidad es la que procede de la pantorrilla. A diferencia de la carne de aves de consumo que conocemos la mayoría de nosotros (gallina, pavo, pato, etc.), el avestruz presenta una carne roja de características similares a la carne de vacuno. Su sabor es característico y puede considerarse como una mezcla entre la de ternera y la de buey, con ciertas reminiscencias a piezas de caza mayor. Se vende como carne de primera la de la pierna, con un gran desarrollo de los muslos, acorde con sus características de ave corredora, y el resto, como carne de segunda, para trocear o picar. Del avestruz se aprovechan además sus sesos, sus huevos de gran tamaño y su aceite, que, en medicina, se utiliza por sus efectos antiinflamatorios y de filtro solar. A parte de la carne como tal, del avestruz se obtienen otros derivados cárnicos como el paté (mouse de hígado), la molleja en confit, rilette y escabeche.

Estacionalidad

Aunque su consumo no está aún generalizado en nuestro país, la disponibilidad de la carne de avestruz para consumo abarca todo el año.

Porción comestible

100 g por cada 100 gramos de producto fresco.

Fuente de nutrientes y sustancias no nutritivas

Proteínas de alto valor biológico, hierro hemo y vitamina B₁₂.

Valoración nutricional

El avestruz, que poco a poco se va introduciendo en nuestra dieta, constituye una fuente nutricional interesante. Como en casi todos los alimentos el agua es un componente importante cuantitativamente, superando el 70% del peso de la carne de avestruz. Le sigue la proteína, de elevado valor biológico, en mayor porcentaje que lo encontrado como media en las carnes de habitual consumo.

Esta carne tiene muy poca grasa, menos del 4% de su peso, un nivel de colesterol por debajo del contenido medio del grupo de carnes. El aporte calórico es incluso inferior al de la carne de pollo sin piel.

Se trata de una carne muy rica en hierro, en cantidades muy superiores a las encontradas en otras aves y en la carne de vacuno, cerdo o cordero. Este mineral se

encuentra en un estado de alta biodisponibilidad y se acompaña por la presencia de cantidades nada despreciables de otros elementos minerales como el calcio, el magnesio y el fósforo. Tiene más vitaminas A y B₁₂ que la carne de pollo.

Las actuales recomendaciones sugieren que la frecuencia de consumo de carnes magras sea de tres raciones a la semana. Por su valor nutricional, la carne de avestruz, es una buena opción a la hora de seleccionar esas raciones frente a otros tipos de carne más grasas.

Composición nutricional

	Por 100 g de porción comestible	Por ración (150 g)	Recomendaciones día-hombres	Recomendaciones día-mujeres
Energía (Kcal)	117	176	3.000	2.300
Proteínas (g)	22,1	33,2	54	41
Lípidos totales (g)	3,19	4,8	100-117	77-89
AG saturados (g)	1,17	1,76	23-27	18-20
AG monoinsaturados (g)	1,23	1,85	67	51
AG poliinsaturados (g)	0,75	1,13	17	13
ω-3 (g)*	0,04	0,060	3,3-6,6	2,6-5,1
C18:2 Linoleico (ω-6) (g)	0,48	0,720	10	8
Colesterol (mg/1000 kcal)	80	120	<300	<230
Hidratos de carbono (g)	0	0	375-413	288-316
Fibra (g)	0	0	>35	>25
Agua (g)	74,5	112	2.500	2.000
Calcio (mg)	6	9,0	1.000	1.000
Hierro (mg)	4,88	7,3	10	18
Yodo (μg)	—	—	140	110
Magnesio (mg)	22	33,0	350	330
Zinc (mg)	3,87	5,8	15	15
Sodio (mg)	86	129	<2.000	<2.000
Potasio (mg)	320	480	3.500	3.500
Fósforo (mg)	220	330	700	700
Selenio (μg)	36,4	54,6	70	55
Tiamina (mg)	0,198	0,30	1,2	0,9
Riboflavina (mg)	0,291	0,44	1,8	1,4
Equivalentes niacina (mg)	4,778	7,2	20	15
Vitamina B₆ (mg)	0,519	0,78	1,8	1,6
Folatos (μg)	8	12,0	400	400
Vitamina B₁₂ (μg)	5,03	7,5	2	2
Vitamina C (mg)	0	0	60	60
Vitamina A: Eq. Retinol (μg)	0	0	1.000	800
Vitamina D (μg)	—	—	15	15
Vitamina E (mg)	—	—	12	12

Tablas de Composición de Alimentos. Moreiras y col., 2013. (AVESTRUZ FILETE). Recomendaciones: ■ Ingestas Recomendadas/día para hombres y mujeres de 20 a 39 años con una actividad física moderada. Recomendaciones: ■ Objetivos nutricionales/día. Consenso de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria, 2011. Recomendaciones: ■ Ingestas Dietéticas de Referencia (EFSA, 2010). 0: Virtualmente ausente en el alimento. —: Dato no disponible. *Datos incompletos.