

Pato

Duck

Anatidae anatinae



El pato es un ave perteneciente a la familia de las anátidas, cuya carne resulta extraordinariamente succulenta y su demanda crece constantemente en nuestro país. Sus cualidades nutricionales y organolépticas, dependen de si se trata de patos salvajes o domésticos, criados en granjas. Existen muchas razas de pato, pero las más conocidas culinariamente son los de Rouen, criados en Francia, de los que se obtienen excelentes foies; los británicos de Aylensbury, o los de Berberia, originarios de América, que son los más habituales en España. En nuestro país además, se distinguen dos variedades: los ánades de superficie y los patos buceadores.

Los patos silvestres o salvajes tienen un plumaje oscuro, un sabor algo más fuerte, y la carne magra y seca, que los diferencia de los domésticos. En cuanto a su preparación, los métodos que se emplean para cocinar los patos salvajes son los mismos que se utilizan para guisar los ejemplares domésticos, aunque los primeros proporcionan cierto sabor amargo. Existen dos grandes recetas universales: el pato a la naranja, de origen francés, y el pato a la pequinuesa, caramelizado y con piel crujiente.

Por otra parte, encontramos las terrinas, los foies, los patés y el confit, considerados como verdaderas «delicatessen» internacionales.

Estacionalidad

Las granjas de cría de patos abastecen de carne al mercado durante todo el año. Sin embargo, la veda de caza de pato salvaje y, por tanto, su disponibilidad de consumo, se abre a finales de verano, en septiembre.

Porción comestible

89 g por 100 g de alimento.

Fuente de nutrientes y sustancias no nutritivas

Proteínas de elevado valor biológico, grasa, fósforo, hierro, niacina y vitamina B₁₂.

Composición nutricional

El componente mayoritario del pato es, como en el resto de las aves, el agua.

Este alimento tiene un importante contenido en proteína de alto valor biológico. Una ración de pato cubre un 61% de las ingestas recomendadas de proteína de un hombre adulto.

La grasa de este animal es el componente más variable y depende de varios factores entre los que destaca el origen, es decir, si es criado en granja o es salvaje. Por lo general, los primeros tienen un mayor contenido lipídico (hasta un 30% más). Los patos salvajes contienen menos grasa y el contenido varía en función de la edad, la época del año y la alimentación del animal. Las hembras tienen una carne más fina y menos grasa.

El aporte calórico del pato es superior al resto de las aves. Pero, en su consumo, este aporte varía en función de si se come o no con piel, ya que la grasa se suele acumular principalmente bajo este tejido. Si se retira la piel, el aporte de grasas, y por tanto el de

calorías, es mucho menor —en torno al 6%—, muy similar al de las carnes magras. Esta es la razón por la que frecuentemente se recomienda retirar la piel del pato antes de consumirla, de manera que este se convierta en un alimento «magro» apto, incluso, para dietas de adelgazamiento. En este sentido, también se aconseja cocinar su carne a la plancha, cocida o al horno, reduciendo lo más posible la cantidad de grasa añadida y acompañar el plato con otros componentes más ligeros para equilibrar la dieta. A pesar de su elevado contenido graso, el aporte de colesterol es inferior al de la gallina o el pollo.

En la carne de pato sobresalen las vitaminas hidrosolubles, sobre todo tiamina, riboflavina, niacina y vitamina B₁₂. En cuanto a minerales, esta carne supone una buena fuente de fósforo, zinc e hierro hemo de fácil absorción. Así, distintos estudios epidemiológicos, ponen de manifiesto repetidamente, la efectividad de un consumo moderado de carne en el mantenimiento de un buen estado nutricional respecto al hierro.

Composición nutricional

	Por 100 g de porción comestible	Por ración (170 g)	Recomendaciones día-hombres	Recomendaciones día-mujeres
Energía (Kcal)	214	324	3.000	2.300
Proteínas (g)	22	33,3	54	41
Lípidos totales (g)	14	21,2	100-117	77-89
AG saturados (g)	3,90	5,90	23-27	18-20
AG monoinsaturados (g)	5,80	8,77	67	51
AG poliinsaturados (g)	2,9	4,38	17	13
ω-3 (g)*	—	—	3,3-6,6	2,6-5,1
C18:2 Linoleico (ω-6) (g)	—	—	10	8
Colesterol (mg/1000 kcal)	75	114	<300	<230
Hidratos de carbono (g)	0	0	375-413	288-316
Fibra (g)	0	0	>35	>25
Agua (g)	64	96,8	2.500	2.000
Calcio (mg)	10	15,1	1.000	1.000
Hierro (mg)	2	3,0	10	18
Yodo (μg)	—	—	140	110
Magnesio (mg)	15	22,7	350	330
Zinc (mg)	2,7	4,1	15	15
Sodio (mg)	80	121	<2.000	<2.000
Potasio (mg)	280	424	3.500	3.500
Fósforo (mg)	200	303	700	700
Selenio (μg)	12,4	18,8	70	55
Tiamina (mg)	0,1	0,15	1,2	0,9
Riboflavina (mg)	0,3	0,45	1,8	1,4
Equivalentes niacina (mg)	6	9,1	20	15
Vitamina B₆ (mg)	0,34	0,51	1,8	1,6
Folatos (μg)	25	37,8	400	400
Vitamina B₁₂ (μg)	3	4,5	2	2
Vitamina C (mg)	3	4,5	60	60
Vitamina A: Eq. Retinol (μg)	24	36,3	1.000	800
Vitamina D (μg)	—	—	15	15
Vitamina E (mg)	0	0	12	12

Tablas de Composición de Alimentos. Moreiras y col., 2013. (PATO). 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.