

VERSÁTIL



GRACIELA R. RAVAZZANI
Nutricionista

Magra y proteica

Las perdices son aves de carne magra que es fácil de desprender, ya que se encuentra principalmente en la piel y debajo de ella.

Aporta alrededor de 100 calorías cada 100 gramos, dos gramos de grasa y 22 gramos de proteínas, las cuales son consideradas de alto valor biológico, ya que incluyen aminoácidos esenciales.

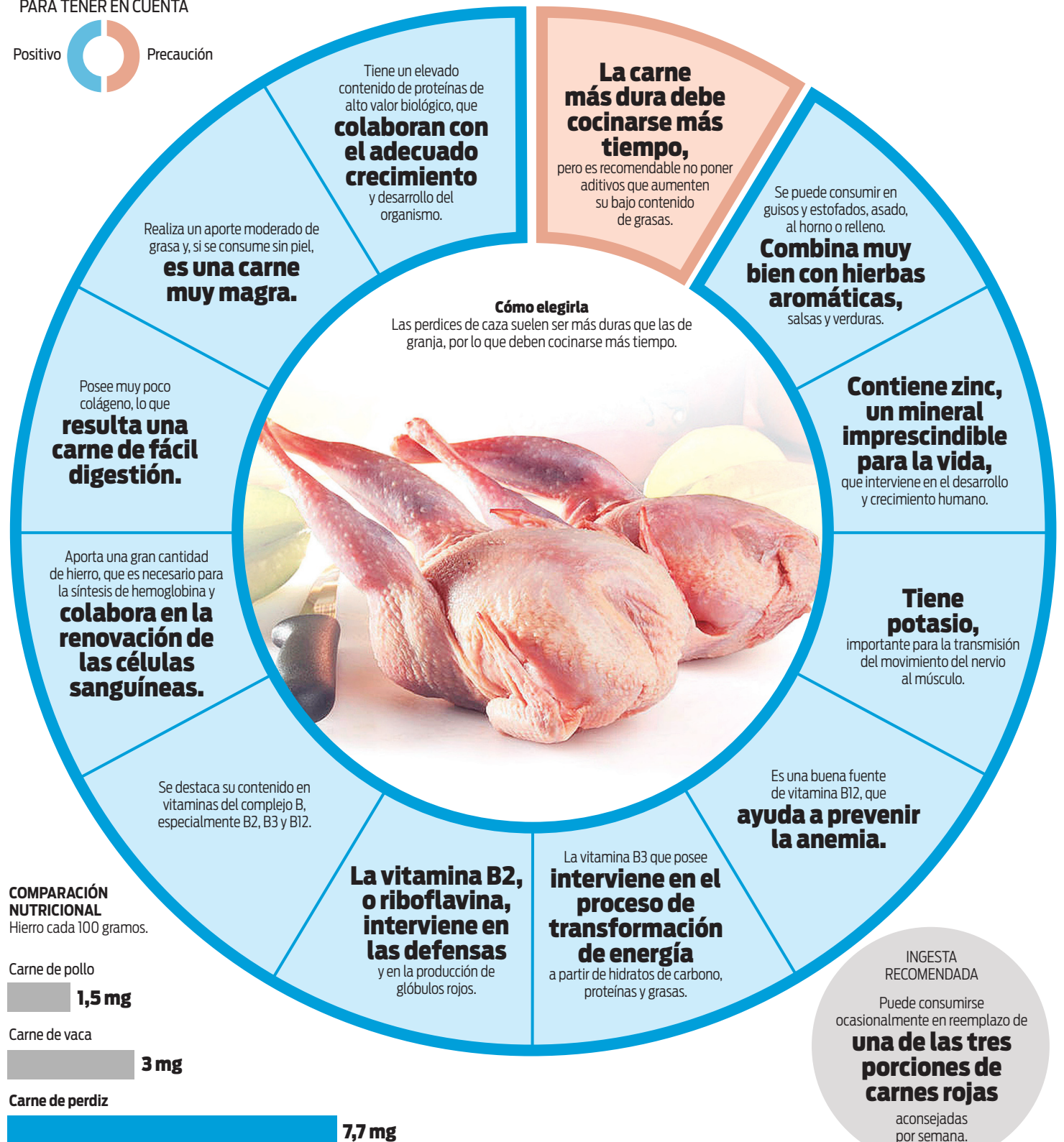
Tiene una importante presencia de minerales, como el potasio (175-200 mg/100 g), el magnesio (30 mg/100 g), el fósforo (170 mg/100 g) y el selenio (16 ug/100 g), que refuerza la protección contra enfermedades cardiovasculares, a la vez que estimula el sistema inmunológico. Es una excelente fuente de hierro (alrededor de 4 a 7 mg/100 g) y es de elevada biodisponibilidad. También aporta vitaminas hidrosolubles del grupo B, como la tiamina (0,13 mg/100 g), la riboflavina (0,17 mg/100 g), la niacina y B6 (0,67/100 g), que favorece la formación de glóbulos rojos. A la hora de comprar, si las perdices son de granja es mejor adquirir las desplumadas y enteras; si son de caza, con plumas.

La carne de perdiz es muy sabrosa y posee excelentes propiedades nutricionales para contribuir a la salud del organismo. A la hora de cocinarla para su ingesta, es bueno saber que es versátil y que se adapta a diferentes preparaciones culinarias como guisos y estofados, en cazuelas con múltiples verduras, asadas al horno, rellenas o en el clásico de la cocina en el tradicional, el escabeche. ¡Hasta el miércoles!

PARA TENER EN CUENTA



QUE NO SE ESCAPE



COMPARACIÓN NUTRICIONAL

Hierro cada 100 gramos.

Carne de pollo
1,5 mg

Carne de vaca
3 mg

Carne de perdiz
7,7 mg

INGESTA RECOMENDADA
Puede consumirse ocasionalmente en reemplazo de **una de las tres porciones de carnes rojas** aconsejadas por semana.

Revisión: Colegio de Nutricionistas de la Provincia de Córdoba.

Infografía La Voz del Interior

Publicá en este suplemento

Consultá tarifas especiales en el Dpto. Venta Directa al teléfono (0351) 424-2385 int. 175, por fax al interno 180, al e-mail: ventadirecta@lavozdelinterior.com.ar, en cualquiera de nuestras receptorías o en tu agencia de publicidad.

Cierre comercial
LUNES ANTERIOR A
CADA PUBLICACIÓN
a las 15 hs.

Publica
**TODOS LOS
MIÉRCOLES**

lavoz.com.ar
La Voz
DEL INTERIOR