

AVES

Las aves son vertebrados amniotas de sangre caliente, caracterizados por tener el cuerpo recubierto de plumas, un pico sin dientes y las extremidades anteriores modificadas como alas. Todas las aves se reproducen mediante huevos (son ovíparos) y casi todas alimentan a sus crías. Se conocen más de 9.000 especies de aves en el mundo.

La clase de aves que utilizamos para alimentación suelen ser aves de corral ya sea en forma de carne o por sus huevos. Incluyen, típicamente, a miembros de los órdenes Galliformes (tales como los pollos y pavos) y Anseriformes (aves acuáticas como patos y gansos).

Sin embargo, ésta no es una clasificación estricta, y el término puede hacer referencia también a otros tipos de aves que son utilizadas en la cocina, como los pichones o palomas. Para las aves como el faisán, codorniz y los patos salvajes, se utiliza comúnmente el término aves de caza.

Aunque prácticamente todas las partes de un pájaro son comestibles, las partes más suculentas son los músculos pectorales del vuelo, llamados pechugas, y los músculos del primer y segundo segmento de las extremidades inferiores, llamados muslo y pierna respectivamente. También se utilizan, aunque en menor medida, las extremidades superiores o alas, los músculos cervicales o pescuezo y las vísceras o menudencias.

En los pollos y, en general, en todas las aves no voladoras, los músculos pectorales, los cuales no están adaptados para uso sostenido, tienen menos mioglobina transportadora de oxígeno que los músculos de las extremidades inferiores y presentan, por tanto, un color más blanco, por lo que a la pechuga suele llamársele "carne blanca" en contraste con la "carne oscura", como se llama a las demás partes. En las aves voladoras, como las acuáticas y las de caza, los músculos pectorales están adaptados para el vuelo sostenido, por lo tanto, su carne es oscura.

1- GRUPOS MÁS IMPORTANTES

- **Galliformes**
 - **Pollo:** criado naturalmente y alimentado con grano. Tiene las carnes más oscuras y la grasa más amarillenta. Suele pesar entre 1,2 y 1,5 kg. Admite las mismas elaboraciones y despieces que el pollo normal. Este tipo de pollo esta amparado por diferentes labels de calidad.

- **Pavo:** Es un ave de gran tamaño, con cabeza y cuello desprovistos de plumas y cubiertos de carnosidades granuladas de color rojo. La carne de la hembra es más tierna que la del macho y la parte más apreciada es la pechuga.
- **Anseriformes**
 - **Pato:** Existen varias variedades de pato, siendo el más conocido y apreciado el ánade real o azulón. Se caracteriza por su cabeza y alas azules y su gran tamaño, siendo su hembra de colores más suaves y de menor tamaño. Las piezas suelen pesar unos 5 kg. Normalmente se utiliza siempre despiezado obteniendo las siguientes piezas: Magrets, muslos, alas, hígado (foie-gras), grasa, mollejas, corazones y carcasas.
- **Aves de caza**
 - **Faisán:** Es una gallinácea que procede del sur de Asia. Hay varias especies de faisán pero nosotros nos referiremos al faisán común, que es el que se encuentra en los bosques europeos. Su carne es de primera calidad, siendo los mejores los de menos de un año. Las hembras son más apreciadas por tener carnes más sabrosas. El faisán también puede ser de granja.
 - **Codorniz:** Es un ave migratoria que vive en bandadas habitando en regiones soleadas y secas, entre los cultivos de cereales y también en praderas. La codorniz puede cazarse con la veda general y también en la época de la media veda, siendo mejor considerada la de verano que la de invierno, pues esta tiene las carnes más magras. También se crían codornices en granja siendo estas menos cotizadas.

2- COMPOSICIÓN NUTRICIONAL

Todas las carnes están englobadas dentro de los alimentos proteicos y nos proporcionan entre un 15 y 20% de proteínas, que son consideradas de muy buena calidad ya que proporcionan todos los aminoácidos esenciales necesarios.

La carne de ave es considerada como carne magra. Las cuales contienen menos del 10 % de materia grasa.

Tienen escasa cantidad de carbohidratos y el contenido en agua oscila entre un 50 y 80%.

La edad de las aves de corral condiciona el componente nutricional. Su contenido en agua es mayor cuanto menor edad tienen.

La carne de pollo, a diferencia de la de otras especies, no posee una cantidad elevada de hierro (inferior a 1 mg/100 g).

Una característica especialmente destacable de la carne de pollo es la escasa concentración de grasa, especialmente en las partes magras, como la pechuga, donde la proporción de lípidos es inferior al 1%. Si a esto sumamos que las aves son susceptibles de modificar la composición de su grasa con la dieta recibida, se podría conseguir que esta grasa no fuese excesivamente saturada, mejorando su calidad.

Estas características convierten al producto en un concentrado proteico de elevada eficacia nutricional, ya que las proteínas son fácilmente digeribles y alta calidad biológica.

Por otra parte, el pato es un ave migratoria con capacidad de cebarse antes de emprender sus largos viajes, acumulando grasas principalmente en su hígado.

En la composición nutricional de estos patés destacan las grasas, que suponen de media el 31% del producto.

El contenido en proteína de estos patés, un buen criterio de calidad nutricional, es del 11% de media, elevado pero muy inferior al de la carne y muy distinto entre unos y otros patés.

3- PRESENTACIÓN EN EL MERCADO

Dependiendo el tipo de ave, encontraremos diferentes formas de presentación y preparación.

- **Frescos**: se trata del ave que no ha sufrido ningún tipo de transformación; desplumada, con o sin cabeza, con o sin patas y eviscerada.
- **Crudos adobados**: carne sin grasa, con sal, especias y condimentos, con o sin pimentón. Pueden ir enteras o en trozos identificables; sin cocción y con envoltente.
- **Embutidos crudos curados**: carne con grasa, con o sin despojos, con aditivos, especias y sal. Puede ir entera o troceada, desecada o curada y con o sin ahumado.
- **Tratados por calor**: la carne va picada o entera, tratada por calor, con o sin ahumado. El tratamiento por calor debe suponer al menos la coagulación de la sangre.
- **Platos preparados**: Las piezas van picadas o enteras. Pueden contener grasa, despojos, vegetales o alguna otra sustancia autorizada. Su consumo es inmediato o bien, con previo calentamiento y se conservan en envases apropiados o herméticos.

La ración recomendada es: 150 - 200 g, 3 veces por semana en adultos y en niños las raciones serían de unos 15 g por cada año de edad que se ingerirán igualmente unas 3 veces por semana.