


(PASIONES)

Día Siete



EL PAVO Contrario a la creencia popular, el letargo posterior a la cena no es inducido por el pavo. Aunque es cierto que este alimento contiene un sedante químico —el triptofán—, éste no es ni siquiera una pequeña fracción de la que podemos encontrar en los medicamentos para dormir. ¿Entonces quién es el posible culpable? Los carbohidratos.

(Lo que no es mito es el estatus del pavo como un gran alimento. La pechuga de pavo contiene más proteínas que la de pollo o un sirloin. Y su contenido de **vitaminas B3 y B6** ayudan al cuerpo a convertir carbohidratos, grasas y proteínas en energía utilizable.)

(También contiene selenio, el que según investigadores podría ayudar a **prevenir ciertos tipos de cáncer**, enfermedades cardíacas e infertilidad masculina.)

(El pavo es magro: su pechuga contiene sólo 1 gr de grasa por cada ración de 85 gr, mientras el sirloin cuenta con 8 gr. **No tiene grasa saturada pese a que su carne oscura** —ala, muslo, pierna— es más magra que la del sirloin, aunque es cinco veces más grasa que la pechuga.)