

# Capón

## Castrated cock *Gallus gallus*



El capón es el pollo que se castra cuando es pequeño y se ceba para comerlo. Como resultado de la castración el pollo no desarrolla todas sus características masculinas y su cresta y barbilla dejan de crecer, por eso la cabeza de un capón es siempre pequeña. En cuanto a las plumas del cuello, cola y cuerpo crecen normalmente más largas de lo habitual en un pollo. La eliminación de los testículos y por lo tanto la eliminación de las hormonas sexuales masculinas, produce también en ellos variaciones de comportamiento. Se convierten en animales más dóciles y menos activos, lo que permite una mayor acumulación de grasas y por lo tanto, un incremento en la calidad de la carne. Esta es más suave, jugosa y sabrosa que la de un pollo normal.

Países tan diferentes como China o Italia tienen una larga tradición en la castración de pollos, aunque esta práctica se ha difundido ya en países como Francia, Inglaterra, África y Estados Unidos. Actualmente, la industria de los capones cuenta con una continua demanda, sobre todo para el mercado gourmet y en ciertas comunidades étnicas.

### Estacionalidad

Este alimento está disponible durante todo el año, aunque su consumo en nuestro país se vincula especialmente a la temporada de Navidad.

### Porción comestible

74 g por 100 g de producto asado.

### Fuente de nutrientes y sustancias no nutritivas

Proteínas de alto valor biológico, colesterol, zinc, magnesio y vitaminas B6.

### Valoración nutricional

El capón tiene como componente mayoritario al agua. Le siguen las proteínas de alto valor biológico, dado su contenido en aminoácidos esenciales. El capón se puede considerar una carne magra, sobre todo cuando se consume sin piel, donde reside una parte importante de la grasa. La grasa, en cantidad mayor que en la carne de pollo, es mayoritariamente grasa monoinsaturada constituida principalmente por ácido oleico, seguida de la grasa saturada, representada sobre todo por el ácido palmítico. También encontramos una cantidad de ácidos grasos poliinsaturados, principalmente en forma de ácido linoleico, variable dependiendo de la alimentación del ave. La carne de capón (de acuerdo a los datos de composición nutricional que se reflejan en la tabla adjunta), tiene un menor contenido de colesterol que la carne de pollo.

Aunque el músculo del animal vivo contiene una pequeña cantidad de hidratos de carbono en forma de glucógeno, éste se destruye en los procesos postmórtem del ave, de forma que la carne de capón no contiene hidratos de carbono.

Con respecto a los micronutrientes, el capón es fuente de minerales, entre ellos hierro y zinc de alta biodisponibilidad, fósforo y potasio. Se encuentran también pequeñas cantidades de calcio y magnesio.

Las principales vitaminas presentes son del grupo B, destacando la tiamina, riboflavina, niacina y vitamina B<sub>6</sub> y B<sub>12</sub>. Contiene pequeñas cantidades de ácido fólico y no contiene vitamina C.

Su palatabilidad y su contenido relativamente bajo en grasa, sobre todo si se consume sin piel, convierten al capón en un alimento apto para cualquier tipo de población.

Las actuales recomendaciones nutricionales aconsejan el consumo de 3 a 4 raciones a la semana de carnes magras, alternando el consumo entre distintos tipos entre los que está el capón.

## Composición nutricional

	Por 100 g de porción comestible	Por ración (200 g)	Recomendaciones día-hombres	Recomendaciones día-mujeres
<b>Energía (Kcal)</b>	221	327	3.000	2.300
<b>Proteínas (g)</b>	29	42,9	54	41
<b>Lípidos totales (g)</b>	11,7	17,3	100-117	77-89
AG saturados (g)	—	—	23-27	18-20
AG monoinsaturados (g)	—	—	67	51
AG poliinsaturados (g)	—	—	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)	86	127	<300	<230
<b>Hidratos de carbono (g)</b>	0	0	375-413	288-316
<b>Fibra (g)</b>	0	0	>35	>25
<b>Agua (g)</b>	58,7	86,9	2.500	2.000
<b>Calcio (mg)</b>	14	20,7	1.000	1.000
<b>Hierro (mg)</b>	1,49	2,2	10	18
<b>Yodo (µg)</b>	—	—	140	110
<b>Magnesio (mg)</b>	255	377	350	330
<b>Zinc (mg)</b>	11,74	17,4	15	15
<b>Sodio (mg)</b>	49	72,5	<2.000	<2.000
<b>Potasio (mg)</b>	255	377	3.500	3.500
<b>Fósforo (mg)</b>	246	364	700	700
<b>Selenio (µg)</b>	—	—	70	55
<b>Tiamina (mg)</b>	0,07	0,10	1,2	0,9
<b>Riboflavina (mg)</b>	0,17	0,25	1,8	1,4
<b>Equivalentes niacina (mg)</b>	—	—	20	15
<b>Vitamina B<sub>6</sub> (mg)</b>	0,43	0,64	1,8	1,6
<b>Folatos (µg)</b>	6	8,9	400	400
<b>Vitamina B<sub>12</sub> (µg)</b>	0,33	0,5	2	2
<b>Vitamina C (mg)</b>	0	0	60	60
<b>Vitamina A: Eq. Retinol (µg)</b>	20	29,6	1.000	800
<b>Vitamina D (µg)</b>	0	0	15	15
<b>Vitamina E (mg)</b>	0	0	12	12

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