

Paloma

Dove
Columba



Ave que en ocasiones se domestica, pero que también es silvestre, de la que existen muchas variedades o castas que se diferencian por su tamaño y color. En lo que a gastronomía se refiere, en la mayoría de las ocasiones se prefiere omitir la palabra «paloma» en las recetas y sustituirla por «pichón», que no es sino el palomo joven de carne más tierna que la propia paloma. Entre las palomas adultas, la torcaz, la bravía o la zurita, todas ellas silvestres, se han ido abriendo un importante hueco en la cocina. Tanto domésticas como salvajes, deben ser jóvenes y de carne blanca para poder asarlas. Las de mayor edad son de carne oscura o roja y sólo sirven para sopas y estofados. Algunas de las recetas que actualmente están más consolidadas en nuestra tradición son de procedencia septentrional, como los pichones con cangrejos o las palomas torcaces en salmis, los pichones emparrillados, asados con aceitunas, a la montañesa, en salmorejo, al vino o incluso en zumo de naranja.

La tórtola pertenece a la misma familia que la paloma, y con un tamaño que oscila entre los 27 y 30 centímetros. Se trata de un ave protagonista habitual en el norte de España, no obstante en gastronomía está considerada como un manjar delicado, sobre todo las piezas jóvenes y gordas. Habitualmente se cocina en cazuela, con fondos de alcachofa, nuez moscada y uvas pasas, aunque admite otro tipo de preparaciones

Estacionalidad

Como animal de caza menor, las palomas están disponibles durante la temporada de caza que varía según la región (suele abarcar el otoño). La disponibilidad de estos alimentos aumenta cuando se domestican las aves.

Porción comestible

77 gramos por cada 100 gramos de alimento.

Fuente de nutrientes y sustancias no nutritivas

Proteínas de alto valor biológico, hierro hemo, fósforo y vitaminas del grupo B.

Valoración nutricional

La carne de paloma tiene como componente mayoritario, en un 55% aproximadamente, al agua. Le siguen las proteínas con alto valor biológico, dado su contenido en aminoácidos esenciales. Una ración de este alimento cubre el 18% de las Ingestas recomendadas de proteína para un hombre adulto.

El contenido de grasa y el contenido energético de este ave es superior a la del pollo. La grasa es mayoritariamente grasa monoinsaturada constituida principalmente por ácido oleico, seguida de la grasa saturada. También encontramos una cantidad de ácidos grasos poliinsaturados. La carne de paloma se distingue de la de vacuno o porcino en que su contenido en colesterol es más elevado, prácticamente el doble.

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 paloma no contiene hidratos de carbono.

Con respecto a los micronutrientes la paloma es una importante fuente de minerales, entre ellos hierro y zinc de alta biodisponibilidad, además de fósforo, magnesio, potasio, sodio y selenio. Tiene una pequeña cantidad de calcio sin importancia cuantitativa en el aporte total de la dieta.

Las principales vitaminas presentes son hidrosolubles, concretamente las del grupo B, tiamina, riboflavina, B₆, B₁₂ y niacina. Contiene pequeñas cantidades de vitaminas liposolubles.

Composición nutricional

	Por 100 g de porción comestible	Por ración (150 g)	Recomendaciones día-hombres	Recomendaciones día-mujeres
Energía (Kcal)	288	333	3.000	2.300
Proteínas (g)	18,5	21,4	54	41
Lípidos totales (g)	23,8	27,5	100-117	77-89
AG saturados (g)	8,43	9,74	23-27	18-20
AG monoinsaturados (g)	9,72	11,23	67	51
AG poliinsaturados (g)	3,07	3,55	17	13
ω-3 (g)	0,1	0,166	3,3-6,6	2,6-5,1
C18:2 Linoleico (ω-6) (g)	2,67	3,084	10	8
Colesterol (mg/1000 kcal)	95	110	<300	<230
Hidratos de carbono (g)	0	0	375-413	288-316
Fibra (g)	0	0	>35	>25
Agua (g)	56,6	65,4	2.500	2.000
Calcio (mg)	12	13,9	1.000	1.000
Hierro (mg)	3,54	4,1	10	18
Yodo (µg)	—	—	140	110
Magnesio (mg)	22	25,4	350	330
Zinc (mg)	2,2	2,5	15	15
Sodio (mg)	54	62,4	<2.000	<2.000
Potasio (mg)	199	230	3.500	3.500
Fósforo (mg)	248	286	700	700
Selenio (µg)	13,3	15,4	70	55
Tiamina (mg)	0,212	0,24	1,2	0,9
Riboflavina (mg)	0,244	0,28	1,8	1,4
Equivalentes niacina (mg)	6,046	7,0	20	15
Vitamina B₆ (mg)	0,41	0,47	1,8	1,6
Folatos (µg)	6	6,9	400	400
Vitamina B₁₂ (µg)	0,4	0,5	2	2
Vitamina C (mg)	5,2	6,0	60	60
Vitamina A: Eq. Retinol (µg)	73	84,3	1.000	800
Vitamina D (µg)	—	—	15	15
Vitamina E (mg)	—	—	12	12

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