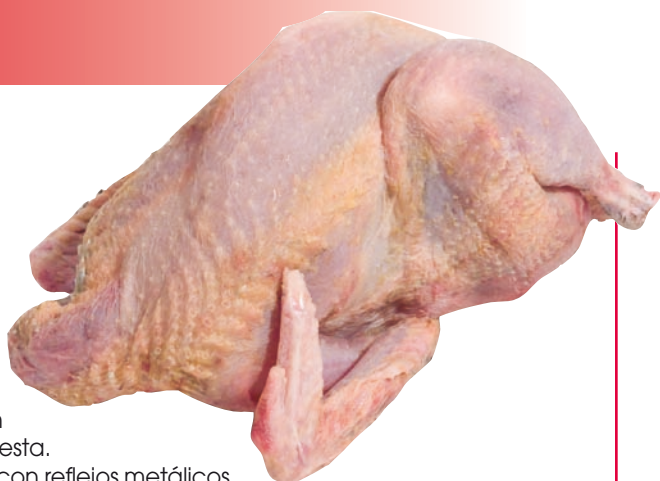


Faisán

Pheasant

Phasianus colchicus



Animal de caza menor. El faisán es un ave perteneciente a la familia de las gallináceas, de tamaño y aspecto similar al de un gallo, pero con un penacho de plumas en lugar de cresta.

El plumaje es de tonos verdes y rojizos con reflejos metálicos y su carne es fina, sabrosa, perfumada y de gran cantidad. De hecho, desde tiempos muy remotos ha sido considerada como un auténtico manjar.

El faisán, como carne de caza que es, posee unas características organolépticas peculiares que la diferencian de la carne de otros animales de abasto: un color rojo más oscuro, potenciada con la edad, y un olor y sabor más intensos.

La carne es jugosa y nutritiva y de un contenido en materia grasa y proteínas muy similar al del pavo. Puede resultar un poco seca, aunque sometiéndola a un proceso de cocción mejora notablemente. No es rica en grasas, ni resulta pesada para la digestión. Por norma general se prepara en abundante salsa o acompañado de un caldo concentrado elaborado con las mismas partes del ave que no se utilizan.

En países como España, Inglaterra, Francia, EEUU y Canadá los faisanes son además protagonistas de excepción en las batidas de caza.

Estacionalidad

Este alimento, en «fresco» está disponible fundamentalmente en la temporada de caza (principalmente otoño e invierno) aunque durante todo el año podemos tener acceso a él, preparado en conservas.

Porción comestible

86 g por 100 g de producto fresco,

Fuente de nutrientes y sustancias no nutritivas

Proteínas de alto valor biológico, fósforo, y vitaminas del grupo B (vitamina B₁₂ y B₆).

Valoración nutricional

La carne de faisán tiene como componente mayoritario, en un 69% aproximadamente, al agua. Le siguen las proteínas con alto valor biológico, dado su contenido en aminoácidos esenciales en cantidades equivalentes a las necesidades del ser humano. El porcentaje proteico en su composición es superior al de la media del grupo de las carnes.

El faisán se puede considerar una carne magra, con un contenido de grasa menor del 8% de su peso. Le distingue del pollo, el menor contenido de colesterol que el faisán presenta, lo cual puede resultar beneficioso en personas con tratamientos dietéticos hipocolesterolémicos.

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 faisán no contiene hidratos de carbono. Con respecto a los micronutrientes, y a diferencia de las características generales de las carnes, el contenido de hierro es relativamente bajo, a pesar de que su biodisponibilidad es alta. Destaca el contenido de minerales como el magnesio, el fósforo y potasio.

Las principales vitaminas presentes son del grupo B. Contiene pequeñas cantidades de ácido fólico y vitamina A.

Composición nutricional

	Por 100 g de porción comestible	Por ración (200 g)	Recomendaciones día-hombres	Recomendaciones día-mujeres
Energía (Kcal)	160	275	3.000	2.300
Proteínas (g)	23,8	40,9	54	41
Lípidos totales (g)	6,6	11,4	100-117	77-89
AG saturados (g)	1,8	3,10	23-27	18-20
AG monoinsaturados (g)	3,3	5,68	67	51
AG poliinsaturados (g)	1,5	2,58	17	13
ω-3 (g)	0,098	0,169	3,3-6,6	2,6-5,1
C18:2 Linoleico (ω-6) (g)	1,408	2,422	10	8
Colesterol (mg/1000 kcal)	—	—	<300	<230
Hidratos de carbono (g)	0	0	375-413	288-316
Fibra (g)	0	0	>35	>25
Agua (g)	68,9	119	2.500	2.000
Calcio (mg)	11	18,9	1.000	1.000
Hierro (mg)	0,4	0,7	10	18
Yodo (µg)	8,69	14,9	140	110
Magnesio (mg)	20	34,4	350	330
Zinc (mg)	0,960	1,7	15	15
Sodio (mg)	40	68,8	<2.000	<2.000
Potasio (mg)	243	418	3.500	3.500
Fósforo (mg)	251	432	700	700
Selenio (µg)	—	—	70	55
Tiamina (mg)	0,085	0,15	1,2	0,9
Riboflavina (mg)	0,130	0,22	1,8	1,4
Equivalentes niacina (mg)	—	—	20	15
Vitamina B₆ (mg)	0,66	1,14	1,8	1,6
Folatos (µg)	10,3	17,7	400	400
Vitamina B₁₂ (µg)	0,8	1,4	2	2
Vitamina C (mg)	2,9	5,0	60	60
Vitamina A: Eq. Retinol (µg)	45	77,4	1.000	800
Vitamina D (µg)	0	0	15	15
Vitamina E (mg)	0	0	12	12

Tablas de Composición de Alimentos. Martín Peña, 1997 (FAISÁN). 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.