

# CARACTERÍSTICAS DE LA CARNE DE PATO

carnedecaza.com. 2017. Avicultores, Consumo, BM Editores.

[www.produccion-animal.com.ar](http://www.produccion-animal.com.ar)

Volver a: [Producciones avícolas alternativas](#)

## INTRODUCCIÓN



Las proporciones de los nutrientes en la carne de pato pueden variar según el tipo y la cantidad de la carne, además de otros factores que puedan intervenir en la modificación de sus nutrientes. Recuerda que según la preparación del pato, pueden variar sus propiedades y características nutricionales.

Puedes utilizar esta información para conocer el aporte en tu dieta de este u otros alimentos. Esto te puede ayudar comer mejor preparando recetas con pato sanas y nutritivas, pero recuerda que debes consultar a tu médico o un nutricionista antes de comenzar cualquier régimen o hacer cambios drásticos en tu dieta.

## PROPIEDADES DEL PATO

Entre los alimentos de la categoría de las carnes y derivados que tenemos disponibles entre los alimentos, se encuentra el pato.

Este alimento, pertenece al grupo de la carne de aves.

A continuación puedes ver información sobre las características nutricionales, propiedades y beneficios que aporta el pato a tu organismo, así como la cantidad de cada uno de sus principales nutrientes.

El pato es un alimento rico en vitamina B5 ya que 100 g. de esta carne contienen 1,60 ug. de vitamina B5.

Entre las propiedades nutricionales del pato cabe destacar que tiene los siguientes nutrientes: 2,50 mg. de hierro, 18,10 g. de proteínas, 14 mg. de calcio, 270 mg. de potasio, 2 mg. de yodo, 1,80 mg. de zinc, 22 mg. de magnesio, 38 mg. de sodio, 24 ug. de vitamina A, 0,30 mg. de vitamina B1, 0,20 mg. de vitamina B2, 7,27 mg. de vitamina B3, 0,33 mg. de vitamina B6, 25 ug. de vitamina B9, 1,80 ug. de vitamina B12, trazas de vitamina D, 0,70 mg. de vitamina E, 6 ug. de vitamina K, 196 mg. de fósforo, 227 kcal. de calorías, 76 mg. de colesterol, 17,20 g. de grasa y 138 mg. de purinas.

## BENEFICIOS DEL PATO

La vitamina B5 o ácido pantoténico, que se encuentra de forma abundante en el pato hace que este alimento sea útil para combatir el estrés y las migrañas. El contenido de vitamina B5 de esta carne también hace de este un alimento recomendable para reducir el exceso de colesterol.

## TABLAS DE INFORMACIÓN NUTRICIONAL DEL PATO

A continuación se muestra una tabla con el resumen de los principales nutrientes del pato así como una lista de enlaces a tablas que muestran los detalles de sus propiedades nutricionales del pato . En ellas se incluyen sus principales nutrientes así como como la proporción de cada uno.

Calorías		227 kcal.	
Grasa		17,20 g.	
Colesterol		76 mg.	
Sodio		38 mg.	
Carbohidratos		0 g.	
Fibra		0 g.	
Azúcares		0 g.	
Proteínas		18,10 g.	
Vitamina A	24 ug.	Vitamina C	0 mg
Vitamina B12	1,80 ug.	Calcio	14 mg.
Hierro	2,50 mg.	Vitamina B3	7,27 mg.

La cantidad de los nutrientes que se muestran en las tablas anteriores, corresponde a 100 gramos de esta carne.

### NUTRIENTES DEL PATO

La siguiente tabla muestra una lista de la cantidad de los principales nutrientes del pato:

Nutriente	Cantidad	Nutriente	Cantidad
Acido fitico	0 g.	Fosfocolina	0 mg.
Grasas saturadas	5,91 g.	Grasas monoinsaturadas	8,17 g.
Adenina	0 mg.	Grasas poliinsaturadas	2,27 g.
Agua	64,70 g.	Guanina	0 mg.
Alcohol	0 g.	Licopeno	0 ug.
Cafeína	0 mg.	Grasa	17,20 g.
Calorías	227 kcal.	Luteína	0 ug.
Carbohidratos	0 g.	Proteínas	18,10 g.
Colesterol	76 mg.	Purinas	138 mg.
Fibra insoluble	0 g.	Quercetina	0 mg.
Fibra soluble	0 g.	Teobromina	0 mg.
Fibra	0 g.	Zeaxantina	0 ug.

La cantidad de estos nutrientes corresponde a 100 gramos de pato

### CALORÍAS DEL PATO

La cantidad de calorías del pato, es de 227 kcal. por cada 100 gramos. El aporte energético de 100 gramos de pato es aproximadamente un 8% de la cantidad diaria recomendada de calorías que necesita un adulto de mediana edad y de estatura media que realice una actividad física moderada.

Las calorías de este alimento, que pertenece a la categoría de de la carne de aves, proporcionan a nuestro organismo la energía que necesita para realizar las actividades diarias.

Nuestro cuerpo usa las calorías del pato como fuente de energía para realizar cualquier actividad física como correr o hacer deporte. Sin calorías como las que proporciona el pato, no tendríamos energía pero es importante tener en cuenta que un exceso de calorías puede producir sobrepeso.

### VITAMINAS DEL PATO

A continuación, se muestran las vitaminas del pato, uno de los alimentos pertenecientes a la categoría de de la carne de aves:

Nutriente	Cantidad	Nutriente	Cantidad
Ácido fólico añadido	0 ug.	Vitamina A	24 ug.
Alfa caroteno	0 ug.	Vitamina B1	0,30 mg.
Alfatocoferol	0 mg.	Vitamina B12	1,80 ug.
Beta caroteno	0 ug.	Vitamina B2	0,20 mg.
Beta criptoxantina	0 ug.	Vitamina B3	7,27 mg.
Betacaroteno	0 ug.	Vitamina B5	1,60 ug.
Betatocoferol	0 mg.	Vitamina B6	0,33 mg.
Caroteno	0 ug.	Vitamina B7	0 ug.
Deltatocoferol	0 mg.	Vitamina B9	25 ug.
Folatos alimentarios	25 ug.	Vitamina C	0 mg.
Gammatocoferol	0 mg.	Vitamina D	0,00 ug.
Niacina preformada	3,50 mg.	Vitamina E	0,70 mg.
Retinol	24 ug.	Vitamina K	6 ug.
Tocoferoles totales	0 mg.		

La cantidad de vitaminas que muestra esta tabla corresponde a 100 gramos de pato.

### MINERALES DEL PATO

A continuación, se muestran la cantidad de minerales del pato, uno de los alimentos pertenecientes a la categoría de de la carne de aves:

Nutriente	Cantidad	Nutriente	Cantidad
Aluminio	0 ug.	Fósforo	196 mg.
Azufre	0 mg.	Hierro	2,50 mg.
Bromo	0 ug.	Yodo	2 mg.
Calcio	14 mg.	Magnesio	22 mg.
Zinc	1,80 mg.	Manganeso	0,05 mg.
Cloro	85 mg.	Níquel	0 ug.
Cobalto	0 ug.	Potasio	270 mg.
Cobre	0,24 mg.	Selenio	12,40 ug.
Cromo	0 ug.	Sodio	38 mg.
Flúor	0 ug.		

La cantidad de estos nutrientes corresponde a 100 gramos de pato.

### PROTEÍNAS DEL PATO

La cantidad de proteínas del pato, es de 18,10 g. por cada 100 gramos. Las proteínas que tiene el pato, se usan en nuestro organismo para crear nuevas proteínas, responsables de construir tejidos, como los de nuestra masa muscular, y regular los fluidos del organismo entre otras funciones.

Las proteínas de este alimento perteneciente a la categoría de de la carne de aves, están formadas por aminoácidos como ácido aspártico, ácido glutámico, alanina, arginina, cistina, fenilalanina, glicina, histidina, isoleucina, leucina, lisina, metionina, prolina, serina, tirosina, treonina, triptofano y valina. Estos aminoácidos se combinan para formar las proteínas del pato.

Nuestro cuerpo usa las proteínas del pato para construir los tejidos que forman nuestros músculos. Estas proteínas también son útiles y necesarias para mantener nuestros músculos ya que sin un aporte adecuado de proteínas, como las que proporciona el pato, nuestra masa muscular se debilitaría y reduciría paulatinamente.

### AMINOÁCIDOS DEL PATO

A continuación, se muestran la cantidad de aminoácidos del pato, uno de los alimentos pertenecientes a la categoría de de la carne de aves:

Nutriente	Cantidad	Nutriente	Cantidad
Ácido aspártico	1734 mg.	Leucina	1400 mg.
Ácido glutámico	2689 mg.	Lisina	1560 mg.
Alanina	1222 mg.	Metionina	450 mg.
Arginina	1100 mg.	Prolina	1079 mg.
Cistina	283 mg.	Serina	768 mg.
Fenilalanina	710 mg.	Tirosina	622 mg.
Glicina	1182 mg.	Treonina	790 mg.
Hidroxiprolina	0 mg.	Triptofano	226 mg.
Histidina	410 mg.	Valina	870 mg.

Isoleucina	940 mg.		
------------	---------	--	--

Estos aminoácidos se combinan para formar proteínas. Las proteínas del pato son usadas por nuestro organismo para formar nuestros músculos y también son necesarias para mantener nuestra masa muscular.

### CARBOHIDRATOS DEL PATO

A continuación, se muestran una serie de tablas con la cantidad de carbohidratos del pato, uno de los alimentos pertenecientes a la categoría de la carne de aves:

La siguiente tabla muestra una lista de la cantidad de hidratos de carbono simples del pato:

Nutriente	Cantidad	Nutriente	Cantidad
Azúcar	0 g.	Lactosa	0 g.
Fructosa	0 g.	Maltosa	0 g.
Galactosa	0 g.	Oligosacáridos	0 g.
Glucosa	0 g.	Sacarosa	0 g.

En la tabla siguiente, se muestra una lista de la cantidad de ácidos orgánicos del pato:

Nutriente	Cantidad	Nutriente	Cantidad
Ácido acético	0 g.	Ácido oxálico	0 g.
Ácido cítrico	0 g.	Ácido tartárico	0 g.
Ácido láctico	0 g.	Ácidos orgánicos disponibles	0 g.
Ácido málico	0 g.		

A continuación, se muestra la lista de **fitosteroles del pato**:

Nutriente	Cantidad	Nutriente	Cantidad
Avenaesterol d5	0 mg.	Estigmasterol	0 mg.
Avenaesterol d7	0 mg.	Estigmasterol d7	0 mg.
Beta sitosterol	0 mg.	Fitosterol	0 mg.
Brasicaesterol	0 mg.	Otros fitosteroles	0 mg.
Campesterol	0 mg.		

La tabla siguiente contiene los **hidratos de carbono no disponibles del pato**:

Nutriente	Cantidad	Nutriente	Cantidad
Almidón	0 g.	Lignina	0 g.
Almidón resistente	0 g.	Polisacáridos no celulósicos insolubles	0 g.
Celulosa	0 g.	Polisacáridos no celulósicos solubles	0 g.

La cantidad de estos nutrientes corresponde a 100 gramos de pato.