

Gallina

Hen

Gallus gallus

Dentro de la familia Phasianidae, existen más de doscientas razas de gallinas en todo el mundo, cada una con sus características propias. Este número aumenta continuamente debido a las técnicas de hibridación y mejora genética de las razas. La gallina es la hembra adulta del gallo, de tamaño algo menor que éste, con la cresta reducida y que se sacrifica tras haber agotado su capacidad de puesta de huevos. Su carne dura, fibrosa, grasa y de intenso sabor se emplea principalmente para la elaboración

de caldos y sopas pues resulta muy dura si se guisa. Aunque la gallina no tiene el mismo protagonismo que el pollo la gastronomía española, su carne es muy apreciada en preparaciones como croquetas o picadillos. Además es el ingrediente básico de la gallina en pepitoria, un plato muy socorrido siempre que era necesario sacrificar alguna de estas aves y hoy en día está considerado como uno de las recetas clásicas de nuestra cocina. Las patas o crestas de las gallinas también eran uno de los platos habituales en tiempos de escasez; una vez cocidas se las acompañaba con salsa de tomate o frituras.

Dentro de las gallinas, está la pularada, hembra castrada y sobrealimentada, de unos 8 meses de edad y unos dos kilos de peso. Su carne es tierna y firme, de color blanco y muy apreciada por su sabor. Su contenido en grasa es más elevado y su carne es más blanca y más tierna que la del pollo y la de la gallina. Se cocina asada, rellena o guisada en cazuela.



Estacionalidad

La carne de gallina está disponible en el mercado durante todo el año.

Porción comestible

70 gramos por 100 gramos de gallina entera.

Fuente de nutrientes y sustancias no nutritivas

Proteínas de alto valor biológico, colesterol, fósforo, hierro y niacina.

Valoración nutricional

La gallina tiene una composición similar al pollo. Tiene como componente mayoritario, en un 70% aproximadamente, al agua. Le siguen las proteínas con alto valor biológico, dado su contenido en aminoácidos esenciales. La carne de gallina se puede considerar una carne magra, sobre todo cuando se consume sin piel donde reside una parte importante de la grasa. La grasa 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. Asimismo hay otros ácidos insaturados de cadena muy larga. La carne de gallina 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 gallina no contiene hidratos de carbono.

Con respecto a los micronutrientes la gallina es fuente de minerales, entre ellos hierro y zinc de alta biodisponibilidad. El contenido en fósforo y potasio es importante lo que hay que tener en cuenta en determinadas patologías. Se encuentran también pequeñas cantidades de calcio, magnesio y selenio.

Las principales vitaminas presentes son del grupo B, destacando la tiamina y riboflavina y de manera destacada la niacina. Contiene pequeñas cantidades de ácido fólico.

Su bajo contenido en grasa (si se consume sin piel) convierte a la gallina en un alimento apto para cualquier tipo de dieta de adelgazamiento o dirigida a ancianos y niños.

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 estaría la gallina.

Composición nutricional

	Por 100 g de porción comestible	Por ración (200 g)	Recomendaciones día-hombres	Recomendaciones día-mujeres
Energía (Kcal)	167	234	3.000	2.300
Proteínas (g)	20	28,0	54	41
Lípidos totales (g)	9,7	13,6	100-117	77-89
AG saturados (g)	2,63	3,68	23-27	18-20
AG monoinsaturados (g)	4,37	6,12	67	51
AG poliinsaturados (g)	1,82	2,55	17	13
ω-3 (g)	0,282	0,395	3,3-6,6	2,6-5,1
C18:2 Linoleico (ω-6) (g)	1,502	2,103	10	8
Colesterol (mg/1000 kcal)	110	154	<300	<230
Hidratos de carbono (g)	0	0	375-413	288-316
Fibra (g)	0	0	>35	>25
Agua (g)	70,3	98,4	2.500	2.000
Calcio (mg)	13	18,2	1.000	1.000
Hierro (mg)	1,1	1,5	10	18
Yodo (μg)	—	—	140	110
Magnesio (mg)	22	30,8	350	330
Zinc (mg)	1	1,4	15	15
Sodio (mg)	64	89,6	<2.000	<2.000
Potasio (mg)	248	34,7	3.500	3.500
Fósforo (mg)	198	277	700	700
Selenio (μg)	6	8,4	70	55
Tiamina (mg)	0,1	0,14	1,2	0,9
Riboflavina (mg)	0,15	0,21	1,8	1,4
Equivalentes niacina (mg)	10,4	14,6	20	15
Vitamina B₆ (mg)	0,3	0,42	1,8	1,6
Folatos (μg)	10	14,0	400	400
Vitamina B₁₂ (μg)	Tr	Tr	2	2
Vitamina C (mg)	0	0	60	60
Vitamina A: Eq. Retinol (μg)	Tr	Tr	1.000	800
Vitamina D (μg)	Tr	Tr	15	15
Vitamina E (mg)	—	—	12	12

Tablas de Composición de Alimentos. Moreiras y col., 2013. (GALLINA). 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). Tr: Trazas 0: Virtualmente ausente en el alimento. —: Dato no disponible.