



PECHUGA DE PAVO COCIDA



¿Qué es la pechuga de pavo cocida?

La pechuga de pavo cocida es un **producto cárneo procesado** elaborado a partir de carne de pavo, sometido a cocción y, en muchos casos, a la adición de sal y otros ingredientes. Se caracteriza por su **alto contenido proteico, bajo aporte graso** y gran facilidad de consumo.

Valor nutricional de la pechuga de pavo cocida (por 100 g)

Nutriente	Cantidad
Energía	110 kcal
Proteínas	20 g
Hidratos de Carbono	2 g
Grasas	2 g
Fibra	0 g

Valores aproximados. Pueden variar notablemente según la marca y la calidad del producto.





Beneficios de la pechuga de pavo cocida

- ✓ **Fuente proteica magra y práctica:** fácil de integrar en cualquier comida.
- ✓ **Baja en grasa:** útil en contextos de control calórico.
- ✓ **Muy accesible:** no requiere cocinado ni preparación previa.

¿Para quién es especialmente interesante?

- ✓ Personas con **poco tiempo** para cocinar.
- ✓ Deportistas que necesitan **soluciones rápidas** para cubrir proteína.
- ✓ Contextos puntuales donde prima la **comodidad**.

Cantidades recomendadas

- a) **Ración habitual:** 80–150 g.
- b) **Frecuencia:** consumo ocasional o moderado, dentro de una dieta variada.

3 ejemplos de platos con pechuga de pavo cocida

- 1) Bocadillo de pechuga de pavo cocida con tomate y pan integral.
- 2) Ensalada completa con pavo cocido, patata y aceite de oliva virgen extra.
- 3) Wrap de pavo cocido con verduras y queso fresco.

Conclusión

La pechuga de pavo cocida es una **herramienta práctica**, no un alimento base. Bien elegida y bien utilizada, puede ayudar a cubrir proteína en momentos concretos, pero no debe desplazar a fuentes frescas y menos procesadas.

