

**TENGA EN CUENTA...**

❖ **Escoger el tamaño adecuado**, teniendo en cuenta el número de invitados.

❖ **Si opta por el pavo fresco**, no debe tener moretones, estar muy húmedo ni oler mal.

❖ **Con el dedo índice**, presione una parte del pavo. Solo estará bien si la piel no se queda hundida.

❖ **El color ideal está entre rosado y melón**. Nunca debe estar verdoso.

❖ **Si elige el congelado**, que es más



barato, verifique la fecha de caducidad. Se debe mantener en refrigeradora.

❖ **Asegurarse de adquirir** el producto en un lugar confiable, entre uno o dos días antes.

❖ **El pavo al horno** es la alternativa más saludable.

❖ **Comer solo una porción** de pavo de 120 gramos.

❖ **Acompañar** con una porción de ensalada.

❖ **Cenar dos o tres horas** antes de ir a acostarse.

❖ Especialista recomienda no comprar aves con moretones, verdosas ni con mal olor

Uno de los alimentos preferidos para la cena de Nochebuena es, sin duda, el tradicional pavo. Se puede preparar al horno, asado, en estufa-

**\*CONSEJOS**

# Cómo elegir bien el pavo para fiestas

❖ En Navidad y Año Nuevo se consumirán más de 2.2 millones

de, relleno o como se desee, pero hay que tener cuidado a la hora de comprarlo.

La representante del Colegio de Nutricionistas del Perú,

Erika Espinoza, asegura

que este alimento concentra el 20% de proteínas, como hierro y zinc, y tiene una cantidad de grasa menor, a diferencia

**ASÍ ES LA COSA**

● Según el Ministerio de Agricultura, se ofertarán 2.2 millones de pavos a nivel nacional en estas fiestas.



**ERIKA ESPINOZA**

de las carnes rojas y el pollo. Añadió que, por eso, es ideal para quienes estén cuidando su figura.

(Sonia Obregón)