Ciervo



Deer
Cervus

El ciervo es un mamífero rumiante salvaje, armado de cuernos estriados, macizos y ramosos que pierde y renueva todos los años. Se considera una de las mejores piezas de la caza mayor, representada ya en muchas pinturas rupestres. Su carne es de color rojo-castaño oscuro, de tonos más intensos que las de vacuno mayor pero con menor cantidad de grasa.

El venado es una especie de ciervo (ciervo rojo) ampliamente distribuida por el Hemisferio Norte y muy apreciado en el mundo de la caza mayor y la gastronomía.

Del ciervo obtenemos dos productos con alta cotización en el mercado internacional: su carne, llamada «venison» y su «velvet», la cornamenta en crecimiento. También se comercializan delicatessen como el ciervo ahumado o en escabeche, y otras piezas del animal como cueros, colas, tendones y sangre. Por norma general, la mayor parte de la carne se presenta en cortes, sin hueso y empaquetada.

La carne es de bajo contenido de grasa intramuscular y por consiguiente de bajo colesterol. De hecho su contenido en grasa se puede comparar al del salmón rosado, el pollo o el pavo.

Hay que tener en cuenta que la carne del ciervo criado en cautiverio, en granjas especializadas, es mucho más suave y tierna y alcanza una mayor cotización en el mercado que la de los ejemplares silvestres, debido al tipo de alimentación que llevan.

Estacionalidad

Parte de la carne de ciervo que se consume procede de la caza de animales silvestres, cuya temporada abarca, aproximadamente, desde octubre hasta enero. En la actualidad, el ciervo también se cría en cautiverio, por lo que su carne se comercializa y se puede consumir durante todo el año.

Porción comestible

100 gramos por cada 100 gramos de carne.

Fuente de nutrientes y sustancias no nutritivas

Proteínas, hierro, zinc, potasio, selenio, fósforo, vitamina B_{12}, niacina, tiamina, riboflavina y vitamina B_6.

Valoración nutricional

Como en casi todos los alimentos, el agua es un componente importante cuantitativamente, superando el 74% del peso de la carne de ciervo. Le sigue la proteína, de elevado valor biológico, en un porcentaje semejante al encontrado como media en las carnes de habitual consumo.

La carne de ciervo se puede considerar una carne magra, ya que el porcentaje de lípidos de su composición es inferior al 2%. Esta baja proporción de grasa es en parte

la responsable del bajo aporte calórico de esta carne. Contiene 50 mg de colesterol por 100 g de alimento, proporción ligeramente inferior a la media del grupo.

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, de forma que la carne de ciervo no contiene hidratos de carbono.

El ciervo es fuente de micronutrientes como el hierro, zinc, potasio, selenio y fósforo (minerales) y tiamina, riboflavina, niacina, vitamina B_6 y B_{12} (vitaminas).

Una ración de ciervo aporta el 40% de las ingestas diarias recomendadas de riboflavina para un hombre de 20 a 39 años que practica actividad física de forma moderada.

Composición nutricional

	Por 100 g de porción comestible	Por ración (150 g)	Recomendaciones día-hombres	Recomendaciones día-mujeres
Energía (Kcal)	103	155	3.000	2.300
Proteínas (g)	22,2	33,3	54	41
Lípidos totales (g)	1,6	2,4	100-117	77-89
AG saturados (g)	0,8	1,20	23-27	18-20
AG monoinsaturados (g)	0,4	0,60	67	51
AG poliinsaturados (g)	0,4	0,60	17	13
ω-3 (g)*	—	—	3,3-6,6	2,6-5,1
C18:2 Linoleico (ω-6) (g)	—	—	10	8
Colesterol (mg/1000 kcal)	50	75,0	<300	<230
Hidratos de carbono (g)	0	0	375-413	288-316
Fibra (g)	0	0	>35	>25
Agua (g)	74,4	112	2.500	2.000
Calcio (mg)	5	7,5	1.000	1.000
Hierro (mg)	3,3	5,0	10	18
Yodo (µg)	—	—	140	110
Magnesio (mg)	25	37,5	350	330
Zinc (mg)	2,4	3,6	15	15
Sodio (mg)	55	82,5	<2.000	<2.000
Potasio (mg)	340	510	3.500	3.500
Fósforo (mg)	210	315	700	700
Selenio (µg)	9,7	14,6	70	55
Tiamina (mg)	0,22	0,33	1,2	0,9
Riboflavina (mg)	0,48	0,72	1,8	1,4
Equivalentes niacina (mg)	6,37	9,6	20	15
Vitamina B_6 (mg)	0,37	0,56	1,8	1,6
Folatos (µg)	4	6,0	400	400
Vitamina B_{12} (µg)	6,31	9,5	2	2
Vitamina C (mg)	0	0	60	60
Vitamina A: Eq. Retinol (µg)	0	0	1.000	800
Vitamina D (µg)	—	—	15	15
Vitamina E (mg)	0,2	0,3	12	12

Tablas de Composición de Alimentos. Mataix y col., 2011. (CIERVO). 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. *Datos incompletos.