Jabalí



Willd boar meat
Sus scrofa

Mamífero salvaje cuya carne (dentro de la denominada carne de caza mayor) es de acuciado sabor y muy apreciada en gastronomía. Las partes preferidas de su fisonomía son la cabeza, la paletilla y el lomo, aunque en la Edad Media, se aprovechaba casi todas sus partes incluyendo los «rabos».

Su presencia es habitual en Galicia, Asturias, Cantabria, Navarra, el País Vasco o ambas Castillas. Su carne, normalmente dura, resistente y de un rojo intenso, es más jugosa que la de los venados, debido a un mayor contenido en grasa. En principio, todas las recetas con que se cocina el cerdo son válidas también para el jabalí. La carne también puede picarse y cocerse en tarta, por ejemplo con ciruelas pasas. Cuando el jabalí es joven o jabato, es cuando la carne es más suave y delicada y ni siquiera se necesita marinarla.

Como precaución para la salud, el jabalí debe pasar un control sanitario para comprobar si es portador o no del parásito triquina. Además, se recomienda cocinar la carne muy bien para que se destruya cualquier germen patógeno.

Estacionalidad

La mayor parte de la carne de jabalí que se consume procede de la caza de animales silvestres, cuya temporada abarca desde mediados de otoño hasta finales de invierno. En la actualidad, el jabalí también se cría en semilibertad, por lo que su carne puede comercializarse durante todo el año.

Porción comestible

100 gramos por cada 100 gramos de alimento fresco.

Fuente de nutrientes y sustancias no nutritivas

Proteínas, fósforo, selenio y potasio.

Valoración nutricional

Como en casi todos los alimentos, el agua es un componente importante cuantitativamente, superando el 75% del peso de la carne de jabalí. Le sigue la proteína, de elevado valor biológico, en un porcentaje semejante al encontrado como media en las carnes de habitual consumo.

Aunque el jabalí pertenece a la misma familia que el cerdo doméstico, su carne se diferencia por tener menos grasa y más proteína. Así la carne de jabalí se puede considerar una carne magra, ya que el porcentaje de lípidos de su composición es inferior al 4%.

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 jabalí no contiene hidratos de carbono.

El jabalí, destaca por su aporte de minerales, entre los datos disponibles destacan el fósforo y el selenio. Una ración cubre respectivamente el 36% y el 30% de las ingestas recomendadas para un hombre de 20 a 39 años que practica actividad física de forma moderada. También es fuente de potasio, mineral que contribuye al mantenimiento de la tensión arterial normal.

Esta carne, al igual que las otras carnes de caza, posee un contenido de purinas alto, superior al encontrado en otros animales de abasto.

Composición nutricional

	Por 100 g de porción comestible	Por ración (150 g)	Recomendaciones día-hombres	Recomendaciones día-mujeres
Energía (Kcal)	109	164	3.000	2.300
Proteínas (g)	19,5	29,3	54	41
Lípidos totales (g)	3,4	5,1	100-117	77-89
AG saturados (g)	—	—	23-27	18-20
AG monoinsaturados (g)	—	—	67	51
AG poliinsaturados (g)	—	—	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)	—	—	<300	<230
Hidratos de carbono (g)	0	0	375-413	288-316
Fibra (g)	0	0	>35	>25
Agua (g)	77,1	116	2.500	2.000
Calcio (mg)	—	—	1.000	1.000
Hierro (mg)	—	—	10	18
Yodo (µg)	—	—	140	110
Magnesio (mg)	—	—	350	330
Zinc (mg)	—	—	15	15
Sodio (mg)	94	141	<2.000	<2.000
Potasio (mg)	359	539	3.500	3.500
Fósforo (mg)	167	251	700	700
Selenio (µg)	14	21,0	70	55
Tiamina (mg)	—	—	1,2	0,9
Riboflavina (mg)	—	—	1,8	1,4
Equivalentes niacina (mg)	—	—	20	15
Vitamina B_6 (mg)	—	—	1,8	1,6
Folatos (µg)	—	—	400	400
Vitamina B_{12} (µg)	—	—	2	2
Vitamina C (mg)	—	—	60	60
Vitamina A: Eq. Retinol (µg)	—	—	1.000	800
Vitamina D (µg)	—	—	15	15
Vitamina E (mg)	—	—	12	12

Tablas de Composición de Alimentos. Moreiras y col., 2013. (JABALÍ, CARNE DE). 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.