

AGUJA, VACUNO

Introducción

Esta zona se localiza sobre la extremidad anterior del animal, a continuación del lomo, encima de la espalda.

Es una pieza magra pero con vetas de grasa infiltrada. Muy valorada por el consumidor.



Porción comestible

100 gramos por cada 100 gramos de producto fresco.

Fuente de nutrientes

Proteínas de calidad, hierro y zinc de elevada biodisponibilidad.

Valoración nutricional

Esta zona del vacuno, por su bajo contenido en grasa, sólo un 4,2 %, posee un valor calórico más bajo que otras piezas, aportando en torno a 122 kcal por 100 g de alimento. El contenido en proteína es alto y estas son de alto valor biológico. Como la mayor parte de las distintas zonas de la carne de vacuno, presenta cantidades similares de ácidos grasos saturados y monoinsaturados, y bajas concentraciones de poliinsaturados.

Destaca especialmente en esta pieza, el elevado contenido en hierro que es superior al encontrado en otras piezas de la canal. También presenta cantidades elevadas de zinc, que al igual que el hierro, al ser de origen animal son de elevada biodisponibilidad.

Preparaciones culinarias más adecuadas

En general, por sus características, es una carne ideal para guisar. La zona más cercana al cuello que se estofa, asa o guisa se suele denominar "ragouts". Si se presenta en cortes gruesos se obtienen las denominadas "chuletas de aguja", termino muy empleado en carnicería.

Realmente es una pieza muy versátil, que también puede ser fileteada, picada, frita...

Composición nutricional

	Por 100 g de porción comestible	Por ración (150 g) *
Energía (Kcal)	122	183
Proteínas (g)	21,1	31,7
Lípidos (g)	4,2	6,3
Hidratos de carbono (g)	Tr	Tr
Agua (g)	73,7	110,6
Sodio (mg)	100	150
Hierro (mg)	2,4	3,6
Zinc (mg)	5,4	8,1
Ácidos Grasos Saturados	2,03	3,05
C 14:0 – Mirístico (g)	0,18	0,28
C 16:0 – Palmítico (g)	1,09	1,64
C 18:0 – Esteárico (g)	0,66	0,99
Ácidos Grasos Monoinsaturados	1,90	2,85
C 16:1 – Palmitoleico (g)	0,13	0,19
C 18:1 – Oleico (g)	1,52	2,28
Ácidos Grasos Poliinsaturados	0,27	0,41
C 18:2 – Linoleico (g)	0,20	0,30
C 18:3 – Linolénico (g)	0,01	0,01
C 20:4 – Araquidónico (g)	0,02	0,03
C 20:5 – Eicosapentaenoico (EPA) (g)	Tr	Tr
C 22:6 – Docosahexaenoico (DHA) (g)	Tr	Tr
Total Ácidos Grasos <i>Trans</i> (g)	0,19	0,28

Fuente empleada para la composición nutricional: *Determinación de macronutrientes y micronutrientes en el despiece de carne de las principales especies de abasto. FEN-FEDECARNE (2009).*

*: Tablas de Composición de Alimentos. Moreiras y col., 2010.

Tr: Trazas.