

## LOMO, VACUNO

### Introducción

Pieza que se localiza en el centro de la espalda del animal, perteneciente al despiece del cuarto trasero.

Es una de las piezas más valoradas del vacuno, junto con el solomillo. Es una carne de gran ternera, magra, jugosa, tierna y melosa, recubierta por una capa de tejido conjuntivo y grasa.



### Porción comestible

100 gramos por cada 100 gramos de producto fresco.

### Fuente de nutrientes

Proteínas de calidad, grasa monoinsaturada y saturada, hierro y zinc de elevada biodisponibilidad.

### Valoración nutricional

El lomo de vacuno es una parte con un valor calórico medio, 166 kcal por 100 g, unas 250 kcal por ración. Su contenido en grasa es moderado, aproximadamente un 8,8 %, y se ve incrementado si se consume la grasa visible que le acompaña. Como la mayor parte de la carne de vacuno, presenta cantidades similares de ácidos grasos saturados y monoinsaturados y bajas concentraciones de poliinsaturados. Su proteína es de alto valor biológico.

Aporta, en comparación con otras zonas de la carne de vacuno, valores moderados de hierro, zinc y sodio, este último concretamente 135 mg por ración, un 6% de las recomendaciones diarias.

### Preparaciones culinarias más adecuadas

Ideal para prepararlo frito, a la parrilla o a la plancha. También se suele asar cuando se prepara en roast-beef.

## Composición nutricional

	Por 100 g de porción comestible	Por ración (150 g) *
<b>Energía (Kcal)</b>	166	249
<b>Proteínas (g)</b>	20,6	30,9
<b>Lípidos (g)</b>	8,8	13,2
<b>Hidratos de carbono (g)</b>	1,1	1,7
<b>Agua (g)</b>	68,5	102,8
<b>Sodio (mg)</b>	90	135
<b>Hierro (mg)</b>	1,5	2,3
<b>Zinc (mg)</b>	3,6	5,4
<b>Ácidos Grasos Saturados</b>	4,06	6,09
<b>C 14:0 – Mirístico (g)</b>	0,27	0,41
<b>C 16:0 – Palmítico (g)</b>	2,25	3,38
<b>C 18:0 – Esteárico (g)</b>	1,36	2,03
<b>Ácidos Grasos Monoinsaturados</b>	4,13	6,20
<b>C 16:1 – Palmitoleico (g)</b>	0,31	0,46
<b>C 18:1 – Oleico (g)</b>	3,22	4,83
<b>Ácidos Grasos Poliinsaturados</b>	0,61	0,92
<b>C 18:2 – Linoleico (g)</b>	0,45	0,67
<b>C 18:3 – Linolénico (g)</b>	0,03	0,04
<b>C 20:4 – Araquidónico (g)</b>	0,08	0,12
<b>C 20:5 – Eicosapentaenoico (EPA) (g)</b>	0,01	0,01
<b>C 22:6 – Docosahexaenoico (DHA) (g)</b>	Tr	Tr
<b>Total Ácidos Grasos <i>Trans</i> (g)</b>	0,38	0,57

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.