



CARNES y PRODUCTOS CÁRNICOS



Avestruz



Ostrich

Struthio camelus

Originaria de África y capaz de adaptarse a climas extremos, es el ave corredora más grande del mundo, de manera que un ejemplar adulto medio puede llegar a pesar entre 120 a 150 kg. Históricamente se le daba uso a su cuero y a sus huevos, que, vacíos, se llegaban a convertir en verdaderas obras de arte. Recientemente aparece otro valor en alza: su carne, destinada a la alimentación humana. La explotación industrial la podemos encontrar en sitios tan dispares como Sudáfrica, Australia, Inglaterra, España y otros. La edad en que los avestruces serán sacrificados es cerca del año de vida, en cuyo momento alcanzan unos 100 kg de peso vivo.

De su carne, la de más calidad es la que procede de la pantorrilla. A diferencia de la carne de aves de consumo que conocemos la mayoría de nosotros (gallina, pavo, pato, etc.), el avestruz presenta una carne roja de características similares a la carne de vacuno. Su sabor es característico y puede considerarse como una mezcla entre la de ternera y la de buey, con ciertas reminiscencias a piezas de caza mayor. Se vende como carne de primera la de la pierna, con un gran desarrollo de los muslos, acorde con sus características de ave corredora, y el resto, como carne de segunda, para trocear o picar. Del avestruz se aprovechan además sus sesos, sus huevos de gran tamaño y su aceite, que, en medicina, se utiliza por sus efectos antiinflamatorios y de filtro solar. A parte de la carne como tal, del avestruz se obtienen otros derivados cárnicos como el paté (mouse de hígado), la molleja en confit, rilette y escabeche.

Estacionalidad

Aunque su consumo no está aún generalizado en nuestro país, la disponibilidad de la carne de avestruz para consumo abarca todo el año.

Porción comestible

100 gramos por cada 100 gramos de producto fresco.

Fuente de nutrientes y sustancias no nutritivas

Proteínas, hierro, zinc, potasio, fósforo, selenio, tiamina, riboflavina, niacina, B₆ y vitamina B₁₂.

Valoración nutricional

El avestruz, que poco a poco se va introduciendo en nuestra dieta, constituye una fuente nutricional interesante. Como en casi todos los alimentos el agua es un componente importante cuantitativamente, superando el 70% del peso de la carne de avestruz. Le sigue la proteína, de elevado valor biológico, en mayor porcentaje que lo encontrado como media en las carnes de habitual consumo.

Esta carne tiene muy poca grasa, menos del 4% de su peso, un nivel de colesterol por debajo del contenido medio del grupo de carnes. El aporte calórico es incluso inferior al de la carne de pollo sin piel.

Se trata de una carne fuente de hierro, en cantidades muy superiores a las encontradas en otras aves y en la carne de vacuno, cerdo o cordero. Este mineral se encuentra en un estado de alta biodisponibilidad una ración de carne de avestrúz cubre el 73% de las ingestas recomendadas de hierro de un hombre de 20 a 39 años. También es fuente de otros elementos minerales como el zinc, el potasio, el fósforo y el selenio. En cuanto a vitaminas destaca la B₁₂ (la cual contribuye al proceso de división celular), tiamina, riboflavina, niacina y B₆.

Las actuales recomendaciones sugieren que la frecuencia de consumo de carnes magras sea de tres raciones a la semana. Por su valor nutricional, la carne de avestrúz, es una buena opción a la hora de seleccionar esas raciones frente a otros tipos de carne más grasas.

Composición nutricional

	Por 100 g de porción comestible	Por ración (150 g)	Recomendaciones día-hombres	Recomendaciones día-mujeres
Energía (Kcal)	117	176	3.000	2.300
Proteínas (g)	22,1	33,2	54	41
Lípidos totales (g)	3,19	4,8	100-117	77-89
AG saturados (g)	1,17	1,76	23-27	18-20
AG monoinsaturados (g)	1,23	1,85	67	51
AG poliinsaturados (g)	0,75	1,13	17	13
ω-3 (g)*	0,04	0,060	3,3-6,6	2,6-5,1
C18:2 Linoleico (ω-6) (g)	0,48	0,720	10	8
Colesterol (mg/1000 kcal)	80	120	<300	<230
Hidratos de carbono (g)	0	0	375-413	288-316
Fibra (g)	0	0	>35	>25
Agua (g)	74,5	112	2.500	2.000
Calcio (mg)	6	9,0	1.000	1.000
Hierro (mg)	4,88	7,3	10	18
Yodo (μg)	—	—	140	110
Magnesio (mg)	22	33,0	350	330
Zinc (mg)	3,87	5,8	15	15
Sodio (mg)	86	129	<2.000	<2.000
Potasio (mg)	320	480	3.500	3.500
Fósforo (mg)	220	330	700	700
Selenio (μg)	36,4	54,6	70	55
Tiamina (mg)	0,198	0,30	1,2	0,9
Riboflavina (mg)	0,291	0,44	1,8	1,4
Equivalentes niacina (mg)	4,778	7,2	20	15
Vitamina B₆ (mg)	0,519	0,78	1,8	1,6
Folatos (μg)	8	12,0	400	400
Vitamina B₁₂ (μg)	5,03	7,5	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)	—	—	12	12

Tablas de Composición de Alimentos. Moreiras y col., 2013. (AVESTRUZ, FILETE). 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.

Buey

Ox

Bos taurus



Ya domesticado en Macedonia, Creta y Ana tolia (*Bos primigenius*), hace unos diez mil años, de la familia de los *bóvidos*, estrictamente herbívoros, el buey corresponde al macho bovino castrado, de unos tres o cuatro años. Dedicado antiguamente al desempeño de tareas agrícolas, actualmente se cría para su engorde y sacrificio para alimentación humana. El número de razas y de cruces de bueyes existentes alcanza un número incalculable, pero tan solo una treintena de razas se destinan al consumo humano, por su elevado rendimiento en carne. Alto valor gastronómico alcanza el famoso y tierno **buey de Kobe**, originario de Japón. Su extremada succulencia y su elevado precio son consecuencia de una técnica de producción que incluye dar masajes al ganado, incluir la cerveza en su dieta y tranquilizarlo con música suave.

La calidad de la carne de buey, incluida comúnmente en la denominación de carne roja, depende de la edad del animal, de su alimentación y crianza. Es de color rojizo, de estructura fibrosa, firme, elástica y fuerte. A menudo contiene grasas de color blanco-amarillenta. Las piezas más habituales que podemos encontrar en el mercado pertenecen a animales machos de edades comprendidas entre los 2 y 3 años como máximo. La carne de las reses más viejas se destina a la elaboración de embutidos. Los cortes más apreciados de la carne de buey son el rosbif y el filete. Para que la carne sea más tierna y menos fibrosa el corte juega un papel importante, éste debe estar realizado de forma perpendicular a las fibras musculares.

Estacionalidad

Este alimento está disponible en el mercado durante todo el año.

Porción comestible

79 gramos por cada 100 gramos de producto fresco.

Fuente de nutrientes y sustancias no nutritivas

Proteínas, hierro, fósforo, zinc, vitamina B₆, B₁₂, tiamina, riboflavina y niacina.

Valoración nutricional

La carne de buey pertenece a las que popularmente reciben el nombre de carnes rojas, pero hay que tener en cuenta que el color de la carne no afecta ni a su valor nutritivo ni a su digestibilidad.

El contenido en macronutrientes difiere en función de la edad de sacrificio y la pieza de consumo. Las partes más magras, como el solomillo, tienen alrededor de 3,5 g de grasa por 100 g de alimento completo y un contenido en proteínas de un 18%. Esta proteína es de alto valor biológico pues contiene aminoácidos esenciales en cantidades equivalentes a las necesidades del hombre. Independientemente de la pieza de consumo, la carne de buey no contiene hidratos de carbono. Aunque el músculo del animal vivo contiene una pequeña cantidad de este nutriente en forma de glucógeno, éste se destruye en los procesos postmórtem del animal.

La carne de buey es fuente de minerales como el hierro, zinc y fósforo. El hierro hemo y el zinc de su composición presentan una biodisponibilidad alta respecto a la de estos minerales en alimentos de origen vegetal.

Entre las vitaminas, la carne de buey es fuente de vitamina B₆, B₁₂, tiamina, riboflavina y niacina.

Para mejorar el perfil calórico de nuestra dieta actual se recomienda que a la hora de elegir la carne de buey que vamos a comer, se opten por los tipos y piezas más magras, relegando las carnes grasas a un consumo más esporádico.

Composición nutricional

	Por 100 g de porción comestible	Por ración (190 g)	Recomendaciones día-hombres	Recomendaciones día-mujeres
Energía (Kcal)	104	156	3.000	2.300
Proteínas (g)	18,2	27,3	54	41
Lípidos totales (g)	3,5	5,3	100-117	77-89
AG saturados (g)	1,7	2,55	23-27	18-20
AG monoinsaturados (g)	0,9	1,35	67	51
AG poliinsaturados (g)	0,1	0,15	17	13
ω-3 (g)*	0,01	0,015	3,3-6,6	2,6-5,1
C18:2 Linoleico (ω-6) (g)	—	—	10	8
Colesterol (mg/1000 kcal)	140	210	<300	<230
Hidratos de carbono (g)	0	0	375-413	288-316
Fibra (g)	0	0	>35	>25
Agua (g)	78,3	118	2.500	2.000
Calcio (mg)	5	7,5	1.000	1.000
Hierro (mg)	5	7,5	10	18
Yodo (µg)	—	—	140	110
Magnesio (mg)	22	33,0	350	330
Zinc (mg)	1,8	2,7	15	15
Sodio (mg)	88	132	<2.000	<2.000
Potasio (mg)	290	435	3.500	3.500
Fósforo (mg)	210	315	700	700
Selenio (µg)	3	4,5	70	55
Tiamina (mg)	0,45	0,68	1,2	0,9
Riboflavina (mg)	0,8	1,20	1,8	1,4
Equivalentes niacina (mg)	6,3	9,5	20	15
Vitamina B₆ (mg)	0,23	0,35	1,8	1,6
Folatos (µg)	4	6,0	400	400
Vitamina B₁₂ (µg)	13	19,5	2	2
Vitamina C (mg)	7	10,5	60	60
Vitamina A: Eq. Retinol (µg)	Tr	Tr	1.000	800
Vitamina D (µg)	—	—	15	15
Vitamina E (mg)	0,45	0,7	12	12

Tablas de Composición de Alimentos. Moreiras y col., 2013. (BUEY, SOLOMILLO). 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). Tr: Trazas. 0: Virtualmente ausente en el alimento. —: Dato no disponible. * Datos incompletos.

Butifarra

Fresh sausage

Embutido de carne, morcilla gruesa elaborada básicamente con trozos de carne de cerdo trinchada con sal y pimienta negra molida, muy característica de Cataluña y Baleares. En esta región existen múltiples variedades del producto, como la **butifarra de Figueras**; la de **llengua**, del Campo de Tarragona; o el **danegal**, de La Segarra. Entre las butifarras de Baleares, las más famosas son las **camaiots** y las de **xarn i xua**. Existen dos tipos de butifarras, las **blancas** y las **negras**, que adoptan este tono por contar entre sus ingredientes la sangre. La butifarra participa en numerosos platos de la cocina popular como la butifarra con mongetes, o acompañando a unas alubias blancas. Las butifarras de carne cruda, hechas con tripas gruesas, están destinadas al consumo inmediato y generalmente se preparan para consumir fritas o asadas a la parrilla. En el mercado también se encuentran butifarras a las que se ha dejado secar algunas semanas y que se consumen en crudo; los llamados **fuet**, de carne mucho más magra.



Estacionalidad

Alimento disponible a lo largo de todo el año.

Porción comestible

97 gramos por 100 gramos de alimento.

Fuente de nutrientes y sustancias no nutritivas

Ácidos grasos monoinsaturados, proteínas, hierro, selenio y niacina.

Valor nutricional

Los componentes mayoritarios de la butifarra son, por orden decreciente en porcentaje de peso, el agua, la grasa y las proteínas, éstas últimas de elevada calidad por su contenido en aminoácidos esenciales. Aunque hay una pequeña cantidad de hidratos de carbono, éstos no tienen importancia cuantitativa en la valoración nutricional.

Respecto a los lípidos, los saturados y los monoinsaturados están presentes en una proporción semejante y los poliinsaturados están en menor cantidad. El contenido de colesterol es semejante al contenido medio de las carnes, en torno a 70 mg.

En la composición de este embutido también hay que destacar la presencia de minerales en menor cantidad que en la carne de cerdo fresca semigrasa, salvo en el hierro (de alta biodisponibilidad) que es mayor y el sodio que es bastante superior debido al proceso de elaboración del embutido. El contenido vitamínico también se ve reducido respecto a la de la carne de origen, destacando únicamente su alto contenido en niacina.

Los actuales objetivos nutricionales recomiendan la reducción del consumo de grasa, especialmente saturada, de colesterol y de proteína de origen animal con la finalidad de disminuir el riesgo de determinadas enfermedades crónico-degenerativas. Basándose en estas recomendaciones, la frecuencia de consumo de butifarra debe ser esporádica y en cantidades moderadas, compatibles con una dieta variada y equilibrada.

Composición nutricional

	Por 100 g de porción comestible	Por ración (50 g)	Recomendaciones día-hombres	Recomendaciones día-mujeres
Energía (Kcal)	265	129	3.000	2.300
Proteínas (g)	15	7,3	54	41
Lípidos totales (g)	20,3	9,8	100-117	77-89
AG saturados (g)	6,55	3,18	23-27	18-20
AG monoinsaturados (g)	8,52	4,13	67	51
AG poliinsaturados (g)	3,11	1,51	17	13
ω -3 (g)*	0,262	0,127	3,3-6,6	2,6-5,1
C18:2 Linoleico (ω -6) (g)	2,635	1,318	10	8
Colesterol (mg/1000 kcal)	72	34,9	<300	<230
Hidratos de carbono (g)	5,5	2,7	375-413	288-316
Fibra (g)	0	0	>35	>25
Agua (g)	59,2	28,7	2.500	2.000
Calcio (mg)	10	4,9	1.000	1.000
Hierro (mg)	2,1	1,0	10	18
Yodo (μg)	—	—	140	110
Magnesio (mg)	10	4,9	350	330
Zinc (mg)	1,3	0,6	15	15
Sodio (mg)	1.060	514	<2.000	<2.000
Potasio (mg)	207	100	3.500	3.500
Fósforo (mg)	—	—	700	700
Selenio (μg)	11,5	5,6	70	55
Tiamina (mg)	0,06	0,03	1,2	0,9
Riboflavina (mg)	0,12	0,06	1,8	1,4
Equivalentes niacina (mg)	5	2,4	20	15
Vitamina B₆ (mg)	0,06	0,03	1,8	1,6
Folatos (μg)	Tr	Tr	400	400
Vitamina B₁₂ (μg)	Tr	Tr	2	2
Vitamina C (mg)	0	0	60	60
Vitamina A: Eq. Retinol (μg)	Tr	Tr	1.000	800
Vitamina D (μg)	Tr	Tr	15	15
Vitamina E (mg)	0,43	0,2	12	12

Tablas de Composición de Alimentos. Moreiras y col., 2013. (BUTIFARRA). 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). Tr: Trazas. 0: Virtualmente ausente en el alimento. —: Dato no disponible. *Datos incompletos.

Caballo

Horse meat

Equus caballus



Mamífero perisodáctilo de la familia de los *équidos*. Hasta el siglo XIX, raramente se le mataba para servir de alimento debido a su utilidad como medio de transporte y de tiro. Se comercializó a estos efectos en algunos países europeos a principios del XIX, particularmente en Francia.

En España, la carne de **caballo** no es demasiado apreciada ni consumida. Los rasgos más característicos son su color y su ternura y su sabor un tanto dulzón. El color depende por completo de la edad del animal, así como del músculo del que se trate, de modo que la carne de **potro** es más rosada y la del caballo adulto es de tonos mucho más intensos.

Por otra parte, esta carne resulta más tierna que la de otras especies por su particular distribución del tejido conectivo, presentando un bajo grado de polimerización del colágeno. El elevado porcentaje de glucógeno hace que el *rigor mortis* aparezca más lentamente que en otras especies y que la carne se mantenga plástica y elástica durante más tiempo. Esta característica mejora con la edad, por lo que un animal de siete años tiene la carne más tierna que un animal más joven, entre los dos y siete años.

Las piezas o cortes que se obtienen del caballo son prácticamente los mismos que los que ofrece la carne de vacuno: solomillo, lomo, cadera, tapa, contratapa, babilla, espaldilla, aguja, morcillo, aleta, pescuezo, pecho, rabo y falda. Como es habitual en otras carnes, las piezas de primera categoría se destinan a la obtención de filetes y el resto se consume en forma de carne picada, aunque también es común encontrarla en guisos o estofados proporcionando sabor a los mismos.

Estacionalidad

Alimento disponible durante todo el año.

Porción comestible

100 gramos por 100 gramos de alimento fresco.

Fuente de nutrientes y sustancias no nutritivas

Proteínas, hierro, zinc, potasio, fósforo y niacina.

Valor nutricional

La carne de caballo contiene una gran cantidad de agua, acercándose al 80% de su composición. El segundo componente mayoritario es el de la proteína que, como en otras carnes, es de elevado valor biológico ya que contiene alrededor de un 40% de aminoácidos esenciales. Tras la muerte del caballo los hidratos de carbono se degradan a glucosa. Las grasas se encuentran en muy baja cantidad. Esto contribuye a que el aporte calórico por 100 g de carne de caballo no llegue a las 100 Kcal y que sea inferior al de otras carnes como el cerdo, la carne de vacuno o el pollo. En este sentido, la carne de caballo sería carne magra.

Otra característica destacable es que, después de despojos y vísceras, la carne de caballo constituye la mayor fuente dietética de hierro hemo de elevada biodisponibilidad. En general, entre un 15-30% del hierro hemo de la carne es bien absorbido. Este mineral contribuye a la formación normal de glóbulos rojos y de hemoglobina. Una ración de carne de caballo cubre el 105% y de las ingestas diarias recomendadas para este mineral en hombres y el 58% en mujeres de 20 a 39 años que realizan actividad física moderada.

La carne de caballo es también fuente de zinc (al igual que el mineral anterior, se encuentra en una forma muy biodisponible).

Este alimento es fuente de vitaminas, especialmente niacina.

Composición nutricional

	Por 100 g de porción comestible	Por ración (150 g)	Recomendaciones día-hombres	Recomendaciones día-mujeres
Energía (Kcal)	93	140	3.000	2.300
Proteínas (g)	21	31,5	54	41
Lípidos totales (g)	1	1,5	100-117	77-89
AG saturados (g)	0,32	0,48	23-27	18-20
AG monoinsaturados (g)	0,25	0,38	67	51
AG poliinsaturados (g)	0,13	0,20	17	13
ω-3 (g)*	0,062	0,093	3,3-6,6	2,6-5,1
C18:2 Linoleico (ω-6) (g)	0,057	0,086	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)	78	117	2.500	2.000
Calcio (mg)	12	18,0	1.000	1.000
Hierro (mg)	7	10,5	10	18
Yodo (μg)	—	—	140	110
Magnesio (mg)	23	34,5	350	330
Zinc (mg)	6	9,0	15	15
Sodio (mg)	44	66,0	<2.000	<2.000
Potasio (mg)	332	498	3.500	3.500
Fósforo (mg)	200	300	700	700
Selenio (μg)	3	4,5	70	55
Tiamina (mg)	0,07	0,11	1,2	0,9
Riboflavina (mg)	0,1	0,15	1,8	1,4
Equivalentes niacina (mg)	8,2	12,3	20	15
Vitamina B₆ (mg)	—	—	1,8	1,6
Folatos (μg)	—	—	400	400
Vitamina B₁₂ (μg)	—	—	2	2
Vitamina C (mg)	Tr	Tr	60	60
Vitamina A: Eq. Retinol (μg)	0	0	1.000	800
Vitamina D (μg)	—	—	15	15
Vitamina E (mg)	—	—	12	12

Tablas de Composición de Alimentos. Moreiras y col., 2013. (CARNE DE CABALLO). 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). Tr: Trazas. 0: Virtualmente ausente en el alimento. —: Dato no disponible. *Datos incompletos.

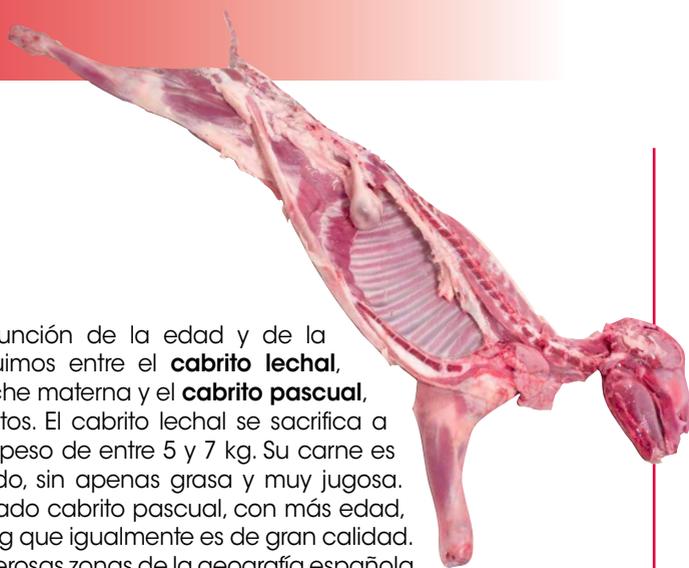
Cabrito

Kid

Capra aegagrus hircus

Es la cría de la cabra. En función de la edad y de la alimentación del animal distinguimos entre el **cabrito lechal**, alimentado exclusivamente de leche materna y el **cabrito pascual**, que se alimenta también de pastos. El cabrito lechal se sacrifica a los 20-25 días de nacer y con un peso de entre 5 y 7 kg. Su carne es tierna y de color blanco nacarado, sin apenas grasa y muy jugosa. Encontramos también en el mercado cabrito pascual, con más edad, 35 a 40 días, y un peso entre 8-11 kg que igualmente es de gran calidad.

Es un plato tradicional en numerosas zonas de la geografía española como son Castilla y León, especialmente Ávila, y Extremadura. El cabrito se consume asado o frito. Normalmente se consume cocinando el cabrito entero, aunque en ocasiones se preparan diferentes piezas (costillas, pierna, chuleta...).



Estacionalidad

Aunque la carne de cabrito está disponible a lo largo de todo el año, la temporada mejor para consumir este alimento con sus mejores cualidades organolépticas, abarca desde mediados de primavera, cuando las madres se alimentan de pastos frescos.

Porción comestible

70 gramos por 100 gramos de alimento.

Fuente de nutrientes y sustancias no nutritivas

Proteínas, fósforo, potasio, tiamina y niacina.

Valoración nutricional

El componente mayoritario de la carne de cabrito es el agua, cuya proporción disminuye ligeramente a medida que aumenta la edad del animal. Al igual que el resto de las carnes, contiene una proteína de calidad biológica importante, ya que tiene en su composición alrededor de un 40% de aminoácidos esenciales.

Se trata de una carne magra con menos de 5 g de grasa por cada 100 g de alimento destacando los ácidos grasos monoinsaturados. En concreto, la carne de cabrito contiene un 30% de grasa saturada. El aporte de ácidos grasos omega 3 no se puede considerar cuantitativamente de importancia.

Como el cabrito es un rumiante, este alimento tiene ácidos grasos trans (AGt), formados de forma natural en el rumen por bihidrogenación de las grasas alimenticias. El consumo de estos ácidos grasos se ha relacionado con un empeoramiento del perfil lipídico de la sangre, pero no todos los AGt se comportan igual con respecto a la salud. Los procedentes de fuentes vegetales, por hidrogenación industrial, parecen ser mayor factor de riesgo que los ácidos grasos trans encontrados de forma natural en la carne de los rumiantes.

El aporte calórico, por 100 g de porción comestible es comparable al de la carne de cerdo y vacuno magro.

El cabrito es fuente de minerales y vitaminas. Destacan el fósforo y el potasio y, entre las vitaminas, la tiamina y la niacina. Una ración de cabrito cubre el 45% y 60% respectivamente de las ingestas recomendadas de niacina para un hombre y una mujer de 20 a 39 años con actividad física moderada.

Teniendo en cuenta los conocimientos científicos actuales, una ingesta moderada de carne magra, como es el cabrito, no parece ser un factor de riesgo para la salud, siempre que este consumo se enmarque en el contexto de una dieta equilibrada y variada, con alimentos de todos los grupos, y en unos hábitos de vida saludables.

Composición nutricional

	Por 100 g de porción comestible	Por ración (150 g)	Recomendaciones día-hombres	Recomendaciones día-mujeres
Energía (Kcal)	113	170	3.000	2.300
Proteínas (g)	19,3	29	54	41
Lípidos totales (g)	4	6	100-117	77-89
AG saturados (g)	1,2	1,8	23-27	18-20
AG monoinsaturados (g)	1,76	2,64	67	51
AG poliinsaturados (g)	0,31	0,47	17	13
ω-3 (g)*	0,032	0,048	3,3-6,6	2,6-5,1
C18:2 Linoleico (ω-6) (g)	0,176	0,264	10	8
Colesterol (mg/1000 kcal)	56	84	<300	<230
Hidratos de carbono (g)	0	0	375-413	288-316
Fibra (g)	0	0	>35	>25
Agua (g)	76,7	115	2.500	2.000
Calcio (mg)	9	13,5	1.000	1.000
Hierro (mg)	0,9	1,4	10	18
Yodo (μg)	—	—	140	110
Magnesio (mg)	—	—	350	330
Zinc (mg)	—	—	15	15
Sodio (mg)	82	123	<2.000	<2.000
Potasio (mg)	385	578	3.500	3.500
Fósforo (mg)	220	330	700	700
Selenio (μg)	1	1,5	70	55
Tiamina (mg)	0,32	0,48	1,2	0,9
Riboflavina (mg)	0,1	0,15	1,8	1,4
Equivalentes niacina (mg)	6	9,0	20	15
Vitamina B₆ (mg)	—	—	1,8	1,6
Folatos (μg)	—	—	400	400
Vitamina B₁₂ (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. (CABRITO). 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.

Callos (de ternera)

Beef stomach

Bos taurus

Callos es el nombre dado a los estómagos de vacuno, preferentemente de ternera, clasificados como vísceras o despojos. Normalmente se encuentran a la venta frescos, cocidos y en su propia gelatina, en lata o envasados al vacío. En otros puntos de España son conocidos como menudos.

Los callos son una de las elaboraciones más clásicas de nuestra gastronomía. La base del plato, se compone de tripas y fragmentos de estómago de vaca (aunque también pueden ser de cerdo o cordero) que conocemos precisamente como «callos». Junto a éstos se incluyen chorizo, morcilla, tocino, y mano o morro de vaca en algunas ocasiones. Se suele acompañar también con un poco de pimentón y algo de picante, como la guindilla.

Como todos los productos de casquería, los callos deben ser limpiados a fondo antes de comenzar a cocinarlos. Es importante asegurarse que en ellos no queda ningún rastro de impurezas. El secreto de la buena elaboración radica en esta limpieza perfecta y en una buena cocción posterior, tras la cual se añadirán el resto de ingredientes.

Actualmente los callos se preparan en todas las regiones españolas, pero ninguna receta alcanza la popularidad de los callos a la madrileña. Son también conocidos los con garbanzos, y los cortados en grandes trozos.



Estacionalidad

Este alimento está disponible en el mercado durante todo el año.

Porción comestible

100 gramos por cada 100 gramos de producto (ya limpio).

Fuente nutricional de

Proteína, zinc, potasio, selenio, fósforo y niacina.

Valoración nutricional

El componente mayoritario de los callos es el agua y le sigue la proteína. El contenido en grasas, especialmente saturadas, es inferior al 3%. Este último dato hay que interpretarlo con cautela. A la hora de valorar nutricionalmente una receta cuyo ingrediente básico sean los callos se tendrá que tener en cuenta el contenido lipídico del resto de ingredientes que, según la cocina tradicional de nuestro país, suelen ser alimentos con un contenido lipídico importante (como el chorizo o la morcilla) que elevan notablemente el contenido de grasa final del plato.

Los callos no tienen hidratos de carbono y presentan cantidades de colesterol por encima de la media del grupo.

Hay que destacar su contenido en minerales como el fósforo, selenio, zinc y potasio. Una ración de 150 g de callos cubre el 98% de las ingestas recomendadas de selenio para un hombre de 20 a 39 años que realiza actividad física de forma moderada y el 124% en mujeres de la misma edad.

Los callos son fuente de niacina, vitamina que contribuye al mantenimiento de las mucosas y la piel en condiciones normales.

Composición nutricional

	Por 100 g de porción comestible	Por ración (150 g)	Recomendaciones día-hombres	Recomendaciones día-mujeres
Energía (Kcal)	81	122	3.000	2.300
Proteínas (g)	14,6	21,9	54	41
Lípidos totales (g)	2,5	3,8	100-117	77-89
AG saturados (g)	1,19	1,79	23-27	18-20
AG monoinsaturados (g)	0,79	1,19	67	51
AG poliinsaturados (g)	0,08	0,12	17	13
ω-3 (g)	0,015	0,023	3,3-6,6	2,6-5,1
C18:2 Linoleico (ω-6) (g)	0,046	0,069	10	8
Coolesterol (mg/1000 kcal)	95	143	<300	<230
Hidratos de carbono (g)	0	0	375-413	288-316
Fibra (g)	0	0	>35	>25
Agua (g)	82,9	124	2.500	2.000
Calcio (mg)	12	18,0	1.000	1.000
Hierro (mg)	1,3	2,0	10	18
Yodo (μg)	—	—	140	110
Magnesio (mg)	8	12,0	350	330
Zinc (mg)	1,5	2,3	15	15
Sodio (mg)	87	131	<2.000	<2.000
Potasio (mg)	316	474	3.500	3.500
Fósforo (mg)	306	459	700	700
Selenio (μg)	45,6	68,4	70	55
Tiamina (mg)	Tr	Tr	1,2	0,9
Riboflavina (mg)	0,1	0,15	1,8	1,4
Equivalentes niacina (mg)	4,1	6,2	20	15
Vitamina B₆ (mg)	Tr	Tr	1,8	1,6
Folatos (μg)	2	3,0	400	400
Vitamina B₁₂ (μg)	Tr	Tr	2	2
Vitamina C (mg)	Tr	Tr	60	60
Vitamina A: Eq. Retinol (μg)	Tr	Tr	1.000	800
Vitamina D (μg)	Tr	Tr	15	15
Vitamina E (mg)	0,08	0,12	12	12

Tablas de Composición de Alimentos. Moreiras y col., 2013. (CALLOS DE TERNERA). 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). Tr: Trazas. 0: Virtualmente ausente en el alimento. —: Dato no disponible.

Capón

Castrated cock *Gallus gallus*



El capón es el pollo que se castra cuando es pequeño y se ceba para comerlo. Como resultado de la castración el pollo no desarrolla todas sus características masculinas y su cresta y barbilla dejan de crecer, por eso la cabeza de un capón es siempre pequeña. En cuanto a las plumas del cuello, cola y cuerpo crecen normalmente más largas de lo habitual en un pollo. La eliminación de los testículos y por lo tanto la eliminación de las hormonas sexuales masculinas, produce también en ellos variaciones de comportamiento. Se convierten en animales más dóciles y menos activos, lo que permite una mayor acumulación de grasas y por lo tanto, un incremento en la calidad de la carne. Esta es más suave, jugosa y sabrosa que la de un pollo normal.

Países tan diferentes como China o Italia tienen una larga tradición en la castración de pollos, aunque esta práctica se ha difundido ya en países como Francia, Inglaterra, África y Estados Unidos. Actualmente, la industria de los capones cuenta con una continua demanda, sobre todo para el mercado gourmet y en ciertas comunidades étnicas.

Estacionalidad

Este alimento está disponible durante todo el año, aunque su consumo en nuestro país se vincula especialmente a la temporada de Navidad.

Porción comestible

74 gramos por 100 gramos de producto asado.

Fuente de nutrientes y sustancias no nutritivas

Proteínas, fósforo, zinc, magnesio y vitamina B₆.

Valoración nutricional

El capón tiene como componente mayoritario al agua. Le siguen las proteínas de alto valor biológico, dado su contenido en aminoácidos esenciales. El capón se puede considerar una carne magra, sobre todo cuando se consume sin piel, donde reside una parte importante de la grasa, tiene un menor contenido de colesterol que la carne de pollo.

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 del ave, de forma que la carne de capón no contiene hidratos de carbono.

El capón es fuente de minerales como el fósforo, zinc y magnesio. Una ración de capón cubre más de la mitad de las ingestas recomendadas del fósforo para hombres y mujeres de 20 a 39 años con actividad física moderada.

En cuanto al contenido de vitaminas, destaca la B₆, la cual contribuye al metabolismo energético normal.

Su palatabilidad y su contenido relativamente bajo en grasa, sobre todo si se consume sin piel, convierten al capón en un alimento apto para cualquier tipo de población.

Las actuales recomendaciones nutricionales aconsejan el consumo de 3 raciones a la semana de carnes magras, alternando el consumo entre distintos tipos entre los que está el capón.

Composición nutricional

	Por 100 g de porción comestible	Por ración (200 g)	Recomendaciones día-hombres	Recomendaciones día-mujeres
Energía (Kcal)	221	327	3.000	2.300
Proteínas (g)	29	42,9	54	41
Lípidos totales (g)	11,7	17,3	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
Coolesterol (mg/1000 kcal)	86	127	<300	<230
Hidratos de carbono (g)	0	0	375-413	288-316
Fibra (g)	0	0	>35	>25
Agua (g)	58,7	86,9	2.500	2.000
Calcio (mg)	14	20,7	1.000	1.000
Hierro (mg)	1,49	2,2	10	18
Yodo (μg)	—	—	140	110
Magnesio (mg)	255	377	350	330
Zinc (mg)	11,74	17,4	15	15
Sodio (mg)	49	72,5	<2.000	<2.000
Potasio (mg)	255	377	3.500	3.500
Fósforo (mg)	246	364	700	700
Selenio (μg)	—	—	70	55
Tiamina (mg)	0,07	0,10	1,2	0,9
Riboflavina (mg)	0,17	0,25	1,8	1,4
Equivalentes niacina (mg)	—	—	20	15
Vitamina B₆ (mg)	0,43	0,64	1,8	1,6
Folatos (μg)	6	8,9	400	400
Vitamina B₁₂ (μg)	0,33	0,5	2	2
Vitamina C (mg)	0	0	60	60
Vitamina A: Eq. Retinol (μg)	20	29,6	1.000	800
Vitamina D (μg)	0	0	15	15
Vitamina E (mg)	0	0	12	12

Tablas de Composición de Alimentos. Moreiras y col., 2013. (CAPÓN ASADO). 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.

Cecina

Dried beef



Embutido procedente de carne de vacuno (o en ocasiones de carne de bovino) perteneciente a las extremidades posteriores del animal y sometida a un proceso de salado, ahumado o curado en ambiente natural. El efecto de crianza que resulta del ahumado perfuma la carne, refuerza el sabor y le otorga su característica coloración, un aspecto exterior de tonos tostados, pardos y ligeramente oscuros, muy similar al jamón. Al corte ofrece tonalidades cereza y/o granate y un ligero veteado de grasa que le proporciona la jugosidad. Su sabor es poco salado y la consistencia poco fibrosa. Para la cecina las piezas de carne tienen que ser frescas, enteras y de añejo. El peso del producto final dependerá de la pieza de vacuno de donde proceda (tapa, contra, babilla o cadera) pero normalmente oscila entre los 3 y 5 kgs. Las piezas se presentan enteras y envueltas o bien, en lonchas envasadas al vacío o en otros sistemas.

La cecina se conoce desde muy antiguo entre los campesinos leoneses, castellanos y extremeños. En la Edad Media era bocado de reyes y su consumo se generalizó entre los campesinos en los siglos XVI y XVII. Goza de especial y merecida fama la Cecina de León, uno de los alimentos tradicionales más representativos de la provincia.

Lo más habitual es que se consuma a modo de embutido, bien sólo o acompañando a otros fiambres o quesos.

Estacionalidad

Disponible para el consumo durante todo el año.

Porción comestible

100 gramos por cada 100 gramos de producto fresco.

Fuente de nutrientes y sustancias no nutritivas

Proteínas, hierro, potasio, fósforo, zinc, tiamina, riboflavina, niacina, vitamina B₆ y B₁₂.

Valoración nutricional

En cuanto a su composición nutritiva, la disminución en el contenido de agua respecto a la carne de la que procede, puede ser una de los responsables de que la cecina presente, de forma casi generalizada, una mayor densidad de nutrientes que esta. Al igual que el resto de los alimentos del grupo de carnes y derivados, tiene un contenido importante, tanto cualitativamente como cuantitativamente hablando, de proteínas. En comparación con otros embutidos, el contenido de grasas es bajo, lo que le otorga un contenido calórico similar al jamón serrano. El tipo de grasa mayoritario es la grasa saturada, seguida de la monoinsaturada. Un aspecto menos favorable, es el contenido de colesterol de este producto que alcanza los 120 mg por 100 g de producto y su contenido en sodio, derivado de su proceso de elaboración.

La cecina tiene un contenido notable de minerales: es fuente de hierro, potasio, fósforo y zinc. Una ración de cecina para bocadillo cubre el 78% de las ingestas

recomendadas de hierro para un hombre y el 43% para una mujer de 20 a 39 años que practican actividad física de forma moderada. Destaca también la presencia de vitaminas del grupo B, especialmente la cecina es fuente de niacina, riboflavina, vitamina B₆, vitamina B₁₂ y tiamina.

Composición nutricional

	Por 100 g de porción comestible	Por ración (80 g)	Recomendaciones día-hombres	Recomendaciones día-mujeres
Energía (Kcal)	252	202	3.000	2.300
Proteínas (g)	39	31,2	54	41
Lípidos totales (g)	9,5	7,6	100-117	77-89
AG saturados (g)	4,4	3,52	23-27	18-20
AG monoinsaturados (g)	3,9	3,12	67	51
AG poliinsaturados (g)	0,5	0,4	17	13
ω-3 (g)	0,045	0,036	3,3-6,6	2,6-5,1
C18:2 Linoleico (ω-6) (g)	0,409	0,327	10	8
Coolesterol (mg/1000 kcal)	120	96	<300	<230
Hidratos de carbono (g)	0	0	375-413	288-316
Fibra (g)	0	0	>35	>25
Agua (g)	45	36	2.500	2.000
Calcio (mg)	48	38,4	1.000	1.000
Hierro (mg)	9,8	7,8	10	18
Yodo (μg)	4,96	4,0	140	110
Magnesio (mg)	39	31,2	350	330
Zinc (mg)	7.630	6.104	15	15
Sodio (mg)	2100	1680	<2.000	<2.000
Potasio (mg)	621	497	3.500	3.500
Fósforo (mg)	321	257	700	700
Selenio (μg)	—	—	70	55
Tiamina (mg)	0,16	0,13	1,2	0,9
Riboflavina (mg)	0,82	0,66	1,8	1,4
Equivalentes niacina (mg)	—	—	20	15
Vitamina B₆ (mg)	0,36	0,29	1,8	1,6
Folatos (μg)	0	0	400	400
Vitamina B₁₂ (μg)	8.890	7.112	2	2
Vitamina C (mg)	0	0	60	60
Vitamina A: Eq. Retinol (μg)	21	16,8	1.000	800
Vitamina D (μg)	0	0	15	15
Vitamina E (mg)	—	—	12	12

Tablas de Composición de Alimentos. Martín Peña, G (1997). (CECINA). 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.

Cerdo

Pork meat *Sus scrofa*



El cerdo es el mamífero paquidermo doméstico de aprovechamiento alimenticio más completo y es una de los alimentos básicos de la gastronomía española. La carne del cerdo es suave y tierna; su color es rosa pálido y su textura es firme y, sin embargo, suave al tacto. A la hora de la compra debe elegirse las piezas de apariencia ligeramente húmeda, de carne firme y color rosado grisáceo. La grasa que contenga debe ser también firme y de color blanco. Si se adquieren huesos, éstos deben ser de color azul rosáceo.

La carne de cerdo se presta a ser preparada de múltiples formas, pero es necesario tener en cuenta que el corte determinará el modo de cocinado: las chuletas normalmente se preparan a la plancha, a la parrilla, u horneadas; las costillas a la brasa, asadas al horno y a la barbacoa; el solomillo, considerado el corte más tierno, puede asarse entero, trocearlo para hacer pinchos o simplemente servirlo en escalopes. Pero además, del cerdo se obtienen otros productos como el filete, el lomo, el pecho, el codillo, el espinazo, el chicharrón, el jamón, la moronga, las salchichas, el tocino, el hígado y las manitas de cerdo.

Estacionalidad

Este alimento está disponible para su consumo durante todos los meses del año.

Porción comestible

100 gramos por cada 100 gramos.

Fuente de nutrientes y sustancias no nutritivas

Proteínas, ácidos grasos monoinsaturados, zinc, potasio, fósforo, selenio, tiamina, vitamina B₁₂, vitamina B₆ y niacina.

Valoración nutricional

La carne de cerdo tiene un contenido en macronutrientes diferente en función de la edad de sacrificio, el tipo de alimentación y la pieza de consumo. Las partes más magras tienen alrededor de 8 g de grasa por 100 g de alimento completo, mientras que las de más contenido lipídico llegan casi a los 30 g por 100 g de alimento.

La carne semigrasa contiene un 17% de proteínas, algo inferior al contenido medio del grupo de las carnes. Estas proteínas se consideran de alto valor biológico pues contiene aminoácidos esenciales en cantidades equivalentes a las necesidades del hombre. Independientemente de la pieza de consumo, la carne de cerdo no contiene hidratos de carbono. Aunque el músculo del animal vivo contiene una pequeña cantidad de este nutriente en forma de glucógeno, éste se destruye en los procesos postmórtem.

En promedio, la carne de cerdo contiene aproximadamente un 23% de grasa. Como cualquier alimento que procede de un animal terrestre, el cerdo contiene grasa saturada y colesterol. Sin embargo, la proporción de grasa monoinsaturada (42%), representada por el ácido oleico es mayor que la de la grasa saturada, presente en un 32% aproximadamente (ác. esteárico). Incluso contiene más cantidad de grasa insaturada que la carne de ternera. Esto justificaría la expresión que se oye en determinados círculos de que el cerdo es «un olivo con patas». En el cerdo de raza ibérica

la proporción de grasa monoinsaturada es mayor todavía, debido principalmente a la alimentación del animal, y supera el 50% del total.

La carne de cerdo es fuente de minerales como el zinc con una biodisponibilidad notable respecto a la de este mineral en alimentos de origen vegetal. Destaca también el contenido en potasio, fósforo y selenio.

En cuanto a su contenido de vitaminas, es de las carnes con mayor cantidad de tiamina y constituye también una buena fuente de vitamina B₁₂, vitamina B₆ y niacina.

Para mejorar el perfil calórico de nuestra dieta actual se recomienda que a la hora de elegir la carne de cerdo que vamos a comer, se opten por los tipos y piezas más magras, relegando las carnes grasas a un consumo más esporádico.

Composición nutricional

	Por 100 g de porción comestible	Por ración (160 g)	Recomendaciones día-hombres	Recomendaciones día-mujeres
Energía (Kcal)	273	437	3.000	2.300
Proteínas (g)	16,6	26,6	54	41
Lípidos totales (g)	23	36,8	100-117	77-89
AG saturados (g)	7,43	11,89	23-27	18-20
AG monoinsaturados (g)	9,62	15,39	67	51
AG poliinsaturados (g)	3,51	5,62	17	13
ω-3 (g)	0,330	0,528	3,3-6,6	2,6-5,1
C18:2 Linoleico (ω-6) (g)	2,895	4,968	10	8
Coolesterol (mg/1000 kcal)	72	115,2	<300	<230
Hidratos de carbono (g)	0	0	375-413	288-316
Fibra (g)	0	0	>35	>25
Agua (g)	60,4	96,6	2.500	2.000
Calcio (mg)	8	12,8	1.000	1.000
Hierro (mg)	1,3	2,1	10	18
Yodo (μg)	—	—	140	110
Magnesio (mg)	18	28,8	350	330
Zinc (mg)	1,8	2,9	15	15
Sodio (mg)	760	1216	<2.000	<2.000
Potasio (mg)	370	592	3.500	3.500
Fósforo (mg)	170	272	700	700
Selenio (μg)	14	22,4	70	55
Tiamina (mg)	0,7	1,12	1,2	0,9
Riboflavina (mg)	0,2	0,32	1,8	1,4
Equivalentes niacina (mg)	7,6	12,2	20	15
Vitamina B₆ (mg)	0,33	5,28	1,8	1,6
Folatos (μg)	4	6,4	400	400
Vitamina B₁₂ (μg)	2	3,20	2	2
Vitamina C (mg)	0	0	60	60
Vitamina A: Eq. Retinol (μg)	Tr	Tr	1.000	800
Vitamina D (μg)	Tr	Tr	15	15
Vitamina E (mg)	0,01	0,02	12	12

Tablas de Composición de Alimentos. Moreiras y col., 2013. (CERDO, CARNE SEMIGRASA). 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). Tr: Trazas. 0: Virtualmente ausente en el alimento. —: Dato no disponible.

Cerdo, oreja

Pork ear

La oreja de cerdo es un producto cárnico que se puede considerar como «despojo» y que constituye una de las tapas clásicas servidas en nuestros bares. Se consume en dados o tiras y hay dos versiones: natural o en adobo. Ambas se caracterizan por su textura cartilaginosa y se suelen preparar a la parrilla, acompañadas por alguna salsa picante o por ajo y perejil.

La oreja de cerdo a veces se consume como ingrediente de otros platos que incluyen legumbres. En este sentido, en la «Olla podrida» de Burgos, aparece acompañada de alubias.

Este alimento no sólo se consume en España. Por ejemplo, en la cocina china la oreja de cerdo aparece como aperitivo o acompañamiento.



Estacionalidad

Este alimento está disponible durante todos los meses del año.

Porción comestible

95 gramos por 100 gramos de alimento.

Fuente de nutrientes y sustancias no nutritivas

Proteínas, hierro y ácidos grasos monoinsaturados.

Valoración nutricional

La oreja de cerdo presenta más de un 60% de agua en su composición.

Respecto a los macronutrientes, en la oreja destaca el contenido de proteínas en una cantidad superior a la carne de ternera. Sin embargo, la calidad resulta inferior ya que la oreja es rica en colágeno, una proteína que al cocinarse, se convertirá en gelatina, con una pobre calidad proteica a diferencia de las otras proteínas propias de la carne. La pobre calidad proteica del colágeno se debe a que contiene gran cantidad de algunos aminoácidos esenciales (ej. glicina, alanita, prolina e hidroxiprolina) y niveles bajos de todos los demás.

Más de la mitad de los ácidos grasos de este alimento son insaturados y, fundamentalmente monoinsaturados (representados por el ácido oleico). El colesterol supera al contenido medio de esta sustancia en el grupo de las carnes. La oreja de cerdo no contiene hidratos de carbono.

Respecto a los nutrientes este producto se puede considerar una buena fuente de minerales. El hierro hemo presenta una elevada biodisponibilidad respecto a este mineral en alimentos de origen vegetal. En este sentido, se puede decir que entre un 15-30% del hierro hemo procedente de la carne es bien absorbido en el intestino. Una ración de oreja cubre el 29% de las ingestas recomendadas de hierro para un hombre de 20 a 39 años con actividad física moderada y el 16% para mujeres de la misma edad. Este mineral contribuye a la formación normal de glóbulos rojos y hemoglobina.

Composición nutricional

	Por 100 g de porción comestible	Por ración (125 g)	Recomendaciones día-hombres	Recomendaciones día-mujeres
Energía (Kcal)	233	277	3.000	2.300
Proteínas (g)	22,5	26,7	54	41
Lípidos totales (g)	15,1	17,9	100-117	77-89
AG saturados (g)	5,5	6,53	23-27	18-20
AG monoinsaturados (g)	7,1	8,43	67	51
AG poliinsaturados (g)	1,8	2,14	17	13
ω -3 (g)	0,126	0,150	3,3-6,6	2,6-5,1
C18:2 Linoleico (ω -6) (g)	1,613	1,915	10	8
Coolesterol (mg/1000 kcal)	82	97,4	<300	<230
Hidratos de carbono (g)	0	0	375-413	288-316
Fibra (g)	0	0	>35	>25
Agua (g)	61,3	72,8	2.500	2.000
Calcio (mg)	21	24,9	1.000	1.000
Hierro (mg)	2,40	2,9	10	18
Yodo (μg)	—	—	140	110
Magnesio (mg)	7	8,3	350	330
Zinc (mg)	—	—	15	15
Sodio (mg)	191	227	<2.000	<2.000
Potasio (mg)	55	65,3	3.500	3.500
Fósforo (mg)	41	48,7	700	700
Selenio (μg)	—	—	70	55
Tiamina (mg)	0,080	0,10	1,2	0,9
Riboflavina (mg)	0,110	0,13	1,8	1,4
Equivalentes niacina (mg)	—	—	20	15
Vitamina B₆ (mg)	—	—	1,8	1,6
Folatos (μg)	—	—	400	400
Vitamina B₁₂ (μg)	—	—	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)	—	—	12	12

Tablas de Composición de Alimentos. Martín Peña, G (1997). (OREJA DE CERDO). 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.

Cerdo, panceta, beicon

Bacon

Sus scrofa



Se denomina panceta, o de forma más generalizada «beicon», a la falda del cerdo, es decir, a la carne de la res que cuelga de las agujas (costillas del cuarto delantero del animal), sin asirse a ningún hueso ni costilla. Se trata en realidad de la parte abdominal del cerdo. Su aspecto es el de una pieza deshuesada de tocino entreverada con magro. En el mercado se presenta salada, ahumada o adobada y lo más frecuente es que se ofrezca al público cortada en lonchas más o menos gruesas, aunque también pueden adquirirse trozos mayores para proporcionar sabor a los guisos.

Las preparaciones que admite son múltiples; cocida, asada, a la plancha o frita. Quizá ésta última forma es la más popular de todas. Suele acompañar a productos como el huevo, en cualquiera de sus formas, y es un ingrediente destacable en todo tipo de rellenos, tortillas y ensaladas. Aparece frecuentemente acompañando a todo tipo de platos de comida rápida (pasta, pizza, ...). Se trata de un alimento rico en grasas saturadas por lo que no es recomendable su ingesta en exceso.

Estacionalidad

Este alimento está disponible en el mercado durante todo el año.

Porción comestible

100 gramos por cada 100 gramos de producto fresco.

Fuente de nutrientes y sustancias no nutritivas

Proteínas, ácidos grasos monoinsaturados, fósforo, tiamina, riboflavina, niacina, vitamina B₆ y vitamina B₁₂.

Valoración nutricional

El beicon tiene como componente mayoritario a la grasa, incluso por encima de su contenido en agua. Aproximadamente el 50% de los lípidos corresponden a ácidos grasos monoinsaturados y el resto son la mayor parte grasas saturadas salvo un pequeño porcentaje de ácidos grasos poliinsaturados. El colesterol está presente en cantidades similares a la media del grupo. En este sentido, las recomendaciones nutricionales actuales van en la línea de disminuir el contenido en grasa de la dieta, especialmente, la grasa saturada y el colesterol por el impacto que tienen en la etiología de algunas enfermedades crónico degenerativas. Por esto, el beicon, a pesar de su utilidad y versatilidad culinaria, debe ser consumido en cantidades moderadas, de manera que se puedan incluir en dietas variadas y equilibradas.

El beicon no proporciona hidratos de carbono. Aporta una proteína de calidad pero en menor cantidad que la carne fresca de cerdo.

Este producto es fuente de minerales como el fósforo el cual contribuye al mantenimiento de los huesos en condiciones normales.

El elevado contenido en sodio de este producto, derivado de sus ingredientes y de su proceso de elaboración, limita su consumo en personas que deban controlar el sodio en su dieta.

El beicon es fuente de vitaminas como la tiamina, riboflavina, niacina, vitamina B₆ y vitamina B₁₂.

En resumen, y en cuanto a sus componentes nutritivos podemos decir que el beicon es un producto cárnico más rico en grasa saturada, más calórico, más salado y con menos proteínas que la carne fresca. Con un gran valor organoléptico y gastronómico, su consumo no debe de prohibirse pero sí aconsejar un consumo responsable, moderado y ocasional.

Composición nutricional

	Por 100 g de porción comestible	Por ración (75 g)	Recomendaciones día-hombres	Recomendaciones día-mujeres
Energía (Kcal)	301	226	3.000	2.300
Proteínas (g)	16	12	54	41
Lípidos totales (g)	26,1	20	100-117	77-89
AG saturados (g)	9,8	7	23-27	18-20
AG monoinsaturados (g)	12,1	9	67	51
AG poliinsaturados (g)	3	2	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)	57	43	<300	<230
Hidratos de carbono (g)	0,5	0	375-413	288-316
Fibra (g)	0	0	>35	>25
Agua (g)	57,4	43	2.500	2.000
Calcio (mg)	8	6	1.000	1.000
Hierro (mg)	1	1	10	18
Yodo (μg)	—	—	140	110
Magnesio (mg)	16	12	350	330
Zinc (mg)	1,2	1	15	15
Sodio (mg)	1.400	1.050	<2.000	<2.000
Potasio (mg)	256	192	3.500	3.500
Fósforo (mg)	177	133	700	700
Selenio (μg)	—	—	70	55
Tiamina (mg)	0,85	1	1,2	0,9
Riboflavina (mg)	0,24	0	1,8	1,4
Equivalentes niacina (mg)	10,2	8	20	15
Vitamina B₆ (mg)	0,3	0	1,8	1,6
Folatos (μg)	2	2	400	400
Vitamina B₁₂ (μg)	0,83	1	2	2
Vitamina C (mg)	Tr	Tr	60	60
Vitamina A: Eq. Retinol (μg)	Tr	Tr	1.000	800
Vitamina D (μg)	0	0	15	15
Vitamina E (mg)	0,3	0	12	12

Tablas de Composición de Alimentos. Moreiras y col., 2013. (BEICON O PANCETA AHUMADA). 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). Tr: Trazas. 0: Virtualmente ausente en el alimento. —: Dato no disponible.

Cerdo, paté

Foie gras

Sus scrofa



Los romanos ya conocían el foie-gras. Se dice que Apicius, gran gourmet roma no fue el creador del «Jecur ficatum», un foie-gras de la época. Apicius cebaba las ocas del Capitolio con higos secos hasta que la gordura les impedía el movimiento. Llegado este momento, las emborrachaba de vino con miel y esperaba hasta que el caldo aromatizara a las ocas. Después de la caída del Imperio, esta preparación se pierde hasta el siglo XVIII que reaparece en Francia. El país vecino es hoy en día la cuna del foie-gras; el de oca procede de Alsacia, Perigord y Gascuña, mientras que el de pato procede de Toulouse y las Landas. En España, el foie se elabora con hígado de cerdo o pato, generalmente en forma de paté y terrinas. Además del ingrediente básico, contienen grasas comestibles, sal y condimentos.

Lo primero que hay que saber es la diferencia existente entre paté y foie gras. El foiegras, que mantiene su terminología francesa, es simplemente el hígado de oca o de pato, después de que estos animales han sido engordados de forma controlada, para que sus hígados adquieran un alto contenido graso y un tamaño superior al normal. En fresco, el foie-gras debe tener un aspecto rosado de consistencia compacta y brillante. El foie gras conquistó ya hace siglos el paladar de egipcios, romanos y, actualmente ocupa un sitio privilegiado en los menús elaborados para ocasiones especiales.

El paté es una mezcla de diversos ingredientes, mezcla de hígado o carne de cualquier animal (jabalí, pato o normalmente, cerdo). Se prepara, por tanto, también a base de hígado (generalmente de cerdo) pero con una técnica muy distinta, que pasa por elaborar un puré de carne y especias. Son cocinados al horno, a temperatura y tiempo variable, dependiendo de los ingredientes del preparado. A mayor cantidad de foie gras —es decir, de hígado graso—, mejor calidad tiene el paté.

En España, la falta de legislación ha sido la responsable frecuentemente de que muchos productores utilicen indistintamente los términos paté y foie gras, cuando son productos diferentes en su composición; lo que ha ocasionado confusión entre los consumidores.

Estacionalidad

Alimento disponible durante todo el año.

Porción comestible

100 gramos por 100 gramos de producto.

Fuente de nutrientes y sustancias no nutritivas

Proteínas, ácidos grasos monoinsaturados, selenio, hierro, zinc, fósforo, tiamina, riboflavina, niacina, vitamina A y vitamina B₁₂.

Valoración nutricional

Son alimentos muy calóricos ya que sus ingredientes contienen un alto porcentaje de grasas, de las que prácticamente un 33% son saturadas. Este alto contenido en grasas saturadas junto con su composición en colesterol, hace que el foie gras se encuadre dentro de los derivados cárnicos cuyo consumo, dentro de una dieta variada y equilibrada, debe ser moderado y de frecuencia ocasional.

Frente a la mayoría de los productos cárnicos que no contienen prácticamente hidratos de carbono, en el foie gras hay una pequeña cantidad, sin significado nutricional desde un punto de vista cuantitativo (5 g por cada 100 g de alimento), procedente del glucógeno almacenado en el hígado del animal a partir del cual se elabora el producto.

El foie gras es fuente de hierro, de elevada biodisponibilidad y otros minerales como el selenio, el zinc y el fósforo. Desde el punto de vista vitamínico, destaca el aporte de vitamina A, muy elevada en el hígado de procedencia, ya que es un órgano de reserva, así como de la B₁₂. También es fuente de otras vitaminas como tiamina, riboflavina y niacina.

Hay que advertir, de nuevo, que en el mercado de nuestro país, encontramos muchos tipos de patés en los que el hígado no es un ingrediente por lo que su composición nutricional no sería semejante a la aquí expuesta.

Composición nutricional

	Por 100 g de porción comestible	Por ración (50 g)	Recomendaciones día-hombres	Recomendaciones día-mujeres
Energía (Kcal)	454	227	3.000	2.300
Proteínas (g)	14	7	54	41
Lípidos totales (g)	42	21	100-117	77-89
AG saturados (g)	13,91	6,96	23-27	18-20
AG monoinsaturados (g)	17,67	8,84	67	51
AG poliinsaturados (g)	5,11	2,56	17	13
ω-3 (g)*	0,407	0,204	3,3-6,6	2,6-5,1
C18:2 Linoleico (ω-6) (g)	4,442	2,221	10	8
Colesterol (mg/1000 kcal)	255	127,5	<300	<230
Hidratos de carbono (g)	5	2,5	375-413	288-316
Fibra (g)	0	0	>35	>25
Agua (g)	39	19,5	2.500	2.000
Calcio (mg)	23	11,5	1.000	1.000
Hierro (mg)	5,5	2,75	10	18
Yodo (μg)	—	—	140	110
Magnesio (mg)	12	6	350	330
Zinc (mg)	2,3	1,15	15	15
Sodio (mg)	738	369	<2.000	<2.000
Potasio (mg)	173	86,5	3.500	3.500
Fósforo (mg)	220	110	700	700
Selenio (μg)	41,6	20,8	70	55
Tiamina (mg)	0,18	0,09	1,2	0,9
Riboflavina (mg)	0,85	0,43	1,8	1,4
Equivalentes niacina (mg)	7,1	3,6	20	15
Vitamina B₆ (mg)	—	—	1,8	1,6
Folatos (μg)	19	9,5	400	400
Vitamina B₁₂ (μg)	12	6	2	2
Vitamina C (mg)	Tr	Tr	60	60
Vitamina A: Eq. Retinol (μg)	8300	4150	1.000	800
Vitamina D (μg)	0,3	0,15	15	15
Vitamina E (mg)	—	—	12	12

Tablas de Composición de Alimentos. Moreiras y col., 2013. (FOIE GRAS DE HÍGADO DE CERDO 42% grasa). 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). Tr: Trazas. 0: Virtualmente ausente en el alimento. —: Dato no disponible. *Datos incompletos.

Chistorra



Chistorra

Embutido en el que en su composición figura la carne de cerdo picada (a veces puede tener mezcla de carne de vacuno y porcino), condimentada con sal, pimienta o pimentón. En su origen histórico, estaba elaborado probablemente con los restos menos agradables de la matanza. Actualmente, existen varias modalidades que presentan su propio sello en función de las distintas comarcas donde se produzca. Quizá, la más conocida de todas ellas es la chistorra navarra que se asemeja bastante al chorizo. La chistorra se caracteriza por ser un embutido de carne que suele curar muy poco tiempo; se estabiliza durante 24 horas a una temperatura entre los 2° y 8°C. La carne es embutida en tripa natural o de plástico.

Se trata de un producto más graso que el chorizo convencional y formalmente más delgado, no llegando a sobrepasar, generalmente, un diámetro de 25 mm y los 50 cm de longitud. Se puede consumir en solitario como aperitivo —frita o a la brasa—, o como ingrediente complementario de un buen número de recetas tradicionales (ej. Huevos fritos con chistorra). Resulta perfecto el acompañamiento de su consumo con un tinto de la tierra navarra o con uno de Rioja.

Estacionalidad

Este alimento está disponible en el mercado a lo largo de todo el año.

Porción comestible

100 gramos por cada 100 gramos de alimento fresco.

Fuente de nutrientes y sustancias no nutritivas

Proteínas, ácidos grasos monoinsaturados, tiamina, riboflavina, niacina y vitamina B₁₂.

Valoración nutricional

La chistorra es un alimento con un pequeño porcentaje de agua en su composición, superado con creces por los lípidos, que llegan a suponer el 49% de su peso. Este alto contenido graso es el principal responsable del valor energético del producto, 514 Kcalorías por 100 g.

Más del 52% de la grasa de este embutido es insaturada y fundamentalmente monoinsaturada, también existe un porcentaje considerable de grasa saturada. El colesterol está presente en cantidades similares a la media del grupo de las carnes y derivados. Actualmente, las recomendaciones nutricionales van en la línea de disminuir el contenido en grasa de la dieta, especialmente la grasa saturada y el colesterol por el impacto que tienen en la etiología de algunas enfermedades crónico-degenerativas. Por esto, la chistorra, a pesar de su riqueza gastronómica y nutricional, debe ser consumida ocasionalmente y en cantidades moderadas, de manera que se puede incluir en dietas variadas y equilibradas.

La chistorra proporciona una pequeña cantidad de hidratos de carbono que no tiene importancia desde un punto de vista cuantitativo, y una proteína de elevado valor biológico, algo inferior al del aporte medio del grupo de carnes.

La chistorra es fuente de vitaminas como la tiamina, riboflavina, niacina y vitamina B₁₂.

Una ración de chistorra cubre el 35% de las ingestas diarias recomendadas de vitamina B₁₂ para un hombre/mujer de 20 a 39 años con actividad física moderada.

Con un gran valor organoléptico y gastronómico para los españoles, su consumo no debe de prohibirse pero sí aconsejar un consumo moderado y «responsable».

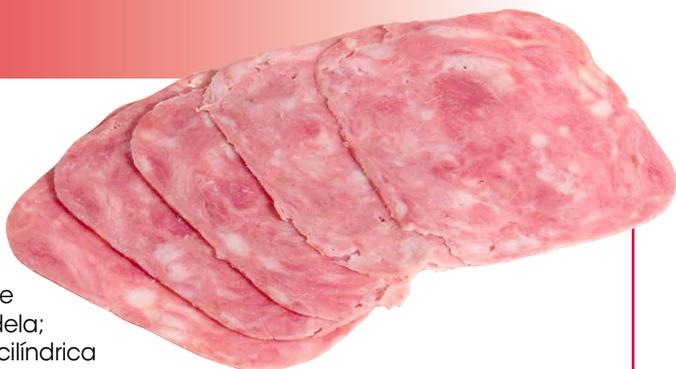
Composición nutricional

	Por 100 g de porción comestible	Por ración (50 g)	Recomendaciones día-hombres	Recomendaciones día-mujeres
Energía (Kcal)	514	257	3.000	2.300
Proteínas (g)	17,4	8,7	54	41
Lípidos totales (g)	49	24,5	100-117	77-89
AG saturados (g)	20,26	10,13	23-27	18-20
AG monoinsaturados (g)	21,48	10,74	67	51
AG poliinsaturados (g)	4,41	2,205	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)	75,55	37,8	<300	<230
Hidratos de carbono (g)	0,9	0,5	375-413	288-316
Fibra (g)	0	0,0	>35	>25
Agua (g)	32,8	16,4	2.500	2.000
Calcio (mg)	12,6	6,3	1.000	1.000
Hierro (mg)	1,71	0,9	10	18
Yodo (μg)	—	—	140	110
Magnesio (mg)	22,7	11,4	350	330
Zinc (mg)	1,4	0,7	15	15
Sodio (mg)	1.000	0,5	<2.000	<2.000
Potasio (mg)	232	116,0	3.500	3.500
Fósforo (mg)	90,3	45,2	700	700
Selenio (μg)	—	—	70	55
Tiamina (mg)	0,57	0,29	1,2	0,9
Riboflavina (mg)	0,25	0,13	1,8	1,4
Equivalentes niacina (mg)	2,49	1,2	20	15
Vitamina B₆ (mg)	0,16	0,08	1,8	1,6
Folatos (μg)	1,94	1,0	400	400
Vitamina B₁₂ (μg)	0,85	0,4	2	2
Vitamina C (mg)	0	0,0	60	60
Vitamina A: Eq. Retinol (μg)	Tr	Tr	1.000	800
Vitamina D (μg)	Tr	Tr	15	15
Vitamina E (mg)	0,57	0,3	12	12

Tablas de Composición de Alimentos. Moreiras y col., 2013. (CHISTORRA). 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). Tr: Trazas. 0: Virtualmente ausente en el alimento. —: Dato no disponible.

Chóped

Chopped ham



El chóped es un embutido de carne muy parecido a la mortadela; producto cárnico cocido, de forma cilíndrica y distintos tamaños, más grueso y de sabor menos graso que el salchichón. El chopped suele contener carne de cerdo, aunque puede ser también de ternera e incluso podemos encontrar en el mercado alimentos denominados como chopped que incluyen en su composición otros tipo de carnes como ingredientes (ej. el pollo).

Por norma general el chopped se consume crudo y en frío. Su precio en el mercado es muy asequible y es uno de los ingredientes más utilizados en la elaboración de bocadillos y sándwiches especialmente dirigidos a la población infantil.

Estacionalidad

Disponible en el mercado durante todos los meses del año.

Porción comestible

100 gramos por cada 100 gramos de producto fresco.

Fuente de nutrientes y sustancias no nutritivas

Proteínas, ácidos grasos monoinsaturados, fósforo, zinc, hierro, tiamina, riboflavina y niacina.

Valoración nutricional

El valor energético del alimento, algo más de 300 Kcal por 100 g depende, fundamentalmente, de la cantidad de grasa y de proteína de su composición. Los hidratos de carbono, están presentes en pequeña cantidad (3%), contribuyen mínimamente al aporte energético. El contenido calórico es significativamente inferior al de otros embutidos típicos como el salchichón, debido a su mayor contenido de agua y menor aporte graso, y superior al de las carnes semigrasas de ternera y cerdo.

El contenido de grasa insaturada (fundamentalmente monoinsaturada) supera al de saturada. La cantidad de colesterol del chóped es algo superior al de las carnes frescas de las que procede.

El contenido en proteína es inferior al de las carnes frescas (14 g por cada 100 g de alimento). La calidad de esta proteína dependerá, en parte, de la proporción de colágeno que contenga la carne a partir de la que se ha elaborado el producto: a mayor cantidad de colágeno, menor calidad proteica.

El chóped es fuente de minerales como fósforo, hierro y zinc. Hay que destacar el contenido en hierro hemo de elevada biodisponibilidad.

El elevado contenido en sodio de este producto, derivado de sus ingredientes y su proceso de elaboración, hace que el chóped deba consumirse de forma ocasional, sobre todo en personas con problemas de hipertensión.

Con respecto a las vitaminas, el chópéd es fuente de tiamina, riboflavina y niacina. Una ración de chope cubre el 18% de las ingestas recomendadas de niacina para hombres de 20 a 39 años con actividad física moderada y el 23% en las mujeres con las mismas condiciones.

Composición nutricional

	Por 100 g de porción comestible	Por ración (60 g)	Recomendaciones día-hombres	Recomendaciones día-mujeres
Energía (Kcal)	311	187	3.000	2.300
Proteínas (g)	14	8,4	54	41
Lípidos totales (g)	27	16,2	100-117	77-89
AG saturados (g)	9,40	5,64	23-27	18-20
AG monoinsaturados (g)	11,29	6,77	67	51
AG poliinsaturados (g)	4,17	2,50	17	13
ω -3 (g)*	0,369	0,221	3,3-6,6	2,6-5,1
C18:2 Linoleico (ω -6) (g)	3,579	2,147	10	8
Colesterol (mg/1000 kcal)	72	43,2	<300	<230
Hidratos de carbono (g)	3	1,8	375-413	288-316
Fibra (g)	0	0	>35	>25
Agua (g)	56	33,6	2.500	2.000
Calcio (mg)	13	7,8	1.000	1.000
Hierro (mg)	2,2	1,3	10	18
Yodo (μg)	—	—	140	110
Magnesio (mg)	9	5,4	350	330
Zinc (mg)	2,9	1,7	15	15
Sodio (mg)	668	401	<2.000	<2.000
Potasio (mg)	207	124	3.500	3.500
Fósforo (mg)	160	96,0	700	700
Selenio (μg)	—	—	70	55
Tiamina (mg)	0,33	0,20	1,2	0,9
Riboflavina (mg)	0,21	0,13	1,8	1,4
Equivalentes niacina (mg)	5,9	3,5	20	15
Vitamina B₆ (mg)	0,05	0,03	1,8	1,6
Folatos (μg)	Tr	Tr	400	400
Vitamina B₁₂ (μg)	Tr	Tr	2	2
Vitamina C (mg)	0	0	60	60
Vitamina A: Eq. Retinol (μg)	Tr	Tr	1.000	800
Vitamina D (μg)	Tr	Tr	15	15
Vitamina E (mg)	0,11	0,1	12	12

Tablas de Composición de Alimentos. Moreiras y col., 2013. (CHÓPED). 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). Tr: Trazas. 0: Virtualmente ausente en el alimento. —: Dato no disponible. *Datos incompletos.

Chorizo

Pork sausage highly-seasoned

El chorizo es un producto cárnico típicamente español. No existen en otros países embutidos en los que coincidan como principales ingredientes el pimentón y el ajo, base de la elaboración del chorizo. Este producto, pese a su actual divulgación y consumo, carece de un árbol genealógico equiparable al de otros productos de la charcutería española. El proceso tradicional de fabricación del chorizo incluye las siguientes fases: picado de las carnes y tocino de cerdo, mezcla con el resto de los ingredientes y reposo de la masa en sitio fresco durante una noche; seguidamente se introduce la masa en tripa de cerdo, se atan y se exponen al aire en ambiente natural, eligiéndose lugares idóneos por sus características de temperatura y humedad. Durante el tiempo de maduración hay unos procesos de desecación y adquisición de firmeza en la textura, a la vez que se desarrolla el aroma.

Hay diferentes tipos de chorizo como son los culares blancos y rojos o los chorizos blancos y rojos de herradura. La única diferencia entre los blancos y los rojos es la presencia de pimentón en estos últimos.



Estacionalidad

Este derivado, asociado a la matanza, está disponible para el consumo durante todo el año.

Porción comestible

97 gramos por 100 gramos de producto entero.

Fuente de nutrientes y sustancias no nutritivas

Proteínas, ácidos grasos monoinsaturados, fósforo, selenio, hierro, tiamina, niacina y vitamina B₁₂.

Valoración nutricional

El chorizo tiene una menor proporción de agua que la carne de cerdo de la que procede. Su aporte calórico, relativamente alto, depende del contenido de macronutrientes y, fundamentalmente de la cantidad de grasa.

Los lípidos (32%) presentan un perfil lipídico compuesto en un 38%, aproximadamente, por grasa saturada, en un 43% por grasa monoinsaturada, existiendo una proporción pequeña de ácidos grasos poliinsaturados. El colesterol está presente en cantidades similares a la media del grupo. Actualmente, las recomendaciones nutricionales van en la línea de disminuir el contenido en grasa de la dieta, especialmente, la grasa saturada, y de colesterol por el impacto que tienen en la etiología de algunas enfermedades crónicas degenerativas. Por esto, el chorizo, a pesar de su riqueza gastronómica y nutricional, debe ser consumido ocasionalmente en cantidades moderadas, de manera que se pueda incluir en dietas variadas y equilibradas.

El chorizo proporciona una pequeña cantidad de hidratos de carbono que no tiene importancia desde un punto de vista cuantitativo, y una proteína de elevado valor

biológico, algo inferior al de la proteína del huevo. 100 g de embutido cubren el 40,7% de las ingestas recomendadas de este macronutriente para un hombre adulto.

El chorizo es fuente de minerales como selenio, fósforo y hierro. Hay que destacar el contenido en hierro hemo de elevada biodisponibilidad.

El elevado contenido en sodio de este producto, derivado sus ingredientes y su proceso de elaboración, limita su consumo en personas que deban seguir dietas hiposódicas (por ejemplo, para el tratamiento de la hipertensión).

El chorizo es fundamentalmente fuente de tiamina, niacina y B₁₂.

Con un gran valor organoléptico y gastronómico para los españoles, su consumo no debe de prohibirse pero sí aconsejar un consumo responsable y ocasional.

Composición nutricional

	Por 100 g de porción comestible	Por ración (50 g)	Recomendaciones día-hombres	Recomendaciones día-mujeres
Energía (Kcal)	385	183	3.000	2.300
Proteínas (g)	22	10,5	54	41
Lípidos totales (g)	32,1	15,2	100-117	77-89
AG saturados (g)	12,06	5,73	23-27	18-20
AG monoinsaturados (g)	13,92	6,61	67	51
AG poliinsaturados (g)	4,26	2,02	17	13
ω-3 (g)*	0,314	0,149	3,3-6,6	2,6-5,1
C18:2 Linoleico (ω-6) (g)	3,76	1,786	10	8
Coolesterol (mg/1000 kcal)	72	34,2	<300	<230
Hidratos de carbono (g)	2	1,0	375-413	288-316
Fibra (g)	0	0	>35	>25
Agua (g)	43,9	20,9	2.500	2.000
Calcio (mg)	21	10,0	1.000	1.000
Hierro (mg)	2,4	1,1	10	18
Yodo (μg)	—	—	140	110
Magnesio (mg)	11	5,2	350	330
Zinc (mg)	1,2	0,6	15	15
Sodio (mg)	1060	504	<2.000	<2.000
Potasio (mg)	207	98,3	3.500	3.500
Fósforo (mg)	160	76,0	700	700
Selenio (μg)	21,1	10,0	70	55
Tiamina (mg)	0,3	0,14	1,2	0,9
Riboflavina (mg)	0,13	0,06	1,8	1,4
Equivalentes niacina (mg)	7,1	3,4	20	15
Vitamina B₆ (mg)	0,15	0,07	1,8	1,6
Folatos (μg)	1	0,5	400	400
Vitamina B₁₂ (μg)	1	0,5	2	2
Vitamina C (mg)	0	0	60	60
Vitamina A: Eq. Retinol (μg)	Tr	Tr	1.000	800
Vitamina D (μg)	Tr	Tr	15	15
Vitamina E (mg)	0,28	0,1	12	12

Tablas de Composición de Alimentos. Moreiras y col., 2013. (CHORIZO, 32% DE GRASA). 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). Tr: Trazas. 0: Virtualmente ausente en el alimento. —: Dato no disponible. *Datos incompletos.

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 apreciada 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 fierna 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 B₁₂, niacina, tiamina, riboflavina y vitamina B₆.

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 B₆ y B₁₂ (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 B₆ (mg)	0,37	0,56	1,8	1,6
Folatos (µg)	4	6,0	400	400
Vitamina B₁₂ (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.

Cochinillo

Pork

Sus domesticus

El cochinillo es la cría del cerdo, el mamífero doméstico de aprovechamiento alimenticio más completo y es la base de uno de los platos estrella de la gastronomía española: el cochinillo asado. Así, el cochinillo asado es típico de la cocina de Castilla la Vieja, sobre todo de Segovia, de ahí que esta forma de preparación también se llame Cochinillo a la segoviana.

El cochinillo es sacrificado antes de ser destetado, con una edad máxima de tres semanas y con un peso, en canal, de 3,5 a 6 kg. Su piel debe ser homogénea y limpia de color blanco, cremoso, céreo. La carne, tierna, presenta un color ligeramente rosado, blanco, nacarado.



Estacionalidad

Este alimento está disponible para su consumo durante todos los meses del año aunque se consume especialmente en Navidad.

Porción comestible

100 gramos por cada 100 gramos de alimento.

Fuente de nutrientes y sustancias no nutritivas

Proteínas, ácidos grasos monoinsaturados, zinc, potasio, fósforo, selenio, tiamina, niacina, vitamina B₆ y vitamina B₁₂.

Valoración nutricional

El cochinillo tiene mayor contenido de agua que la carne de cerdo. Aunque el agua se excluye a menudo de la lista de nutrientes, es un componente esencial para el mantenimiento de la vida que debe formar parte de la dieta equilibrada.

La carne de cochinillo presenta valores semejantes de proteína que la carne de cerdo adulto y un menor contenido de grasa. Las proteínas se consideran de alto valor biológico pues contienen aminoácidos esenciales en cantidades equivalentes a las necesidades del hombre. Independientemente de la pieza de consumo, la carne de cochinillo no contiene hidratos de carbono. Aunque el músculo del animal vivo contiene una pequeña cantidad de este nutriente en forma de glucógeno, éste se destruye en los procesos postmórtem.

Como cualquier alimento que procede de un animal terrestre, el cochinillo contiene grasa saturada y colesterol. Sin embargo, la proporción de grasa monoinsaturada, representada por el ácido oleico es mayor que la de la grasa saturada.

Este alimento es también una buena fuente de minerales zinc, potasio, fósforo y selenio.

En cuanto a su contenido de vitaminas, es de las carnes con mayor cantidad de tiamina (vitamina B₁), una ración de cochinillo aporta el 112% de las ingestas

recomendadas para un hombre de 20 a 39 años que practica actividad física de forma moderada, constituye también una buena fuente del resto de vitaminas del grupo B, como niacina, vitamina B₆ y B₁₂.

Composición nutricional

	Por 100 g de porción comestible	Por ración (150 g)	Recomendaciones día-hombres	Recomendaciones día-mujeres
Energía (Kcal)	93	140	3.000	2.300
Proteínas (g)	18,8	28,2	54	41
Lípidos totales (g)	2,3	3,5	100-117	77-89
AG saturados (g)	0,86	1,29	23-27	18-20
AG monoinsaturados (g)	1,09	1,64	67	51
AG poliinsaturados (g)	0,35	0,53	17	13
ω-3 (g)	—	—	3,3-6,6	2,6-5,1
C18:2 Linoleico (ω-6) (g)	—	—	10	8
Coolesterol (mg/1000 kcal)	—	—	<300	<230
Hidratos de carbono (g)	0	0	375-413	288-316
Fibra (g)	0	0	>35	>25
Agua (g)	78,6	118	2.500	2.000
Calcio (mg)	8*	12	1.000	1.000
Hierro (mg)	1,5*	2,3	10	18
Yodo (μg)	—	—	140	110
Magnesio (mg)	22*	33,0	350	330
Zinc (mg)	2,5*	3,8	15	15
Sodio (mg)	76*	114	<2.000	<2.000
Potasio (mg)	370*	555	3.500	3.500
Fósforo (mg)	170*	255	700	700
Selenio (μg)	14*	21,0	70	55
Tiamina (mg)	0,89*	1,34	1,2	0,9
Riboflavina (mg)	0,2*	0,30	1,8	1,4
Equivalentes niacina (mg)	8,7*	13,1	20	15
Vitamina B₆ (mg)	0,45*	0,68	1,8	1,6
Folatos (μg)	5*	7,5	400	400
Vitamina B₁₂ (μg)	3*	4,5	2	2
Vitamina C (mg)	0*	0	60	60
Vitamina A: Eq. Retinol (μg)	Tr*	Tr	1.000	800
Vitamina D (μg)	Tr*	Tr	15	15
Vitamina E (mg)	0*	0	12	12

Datos cedidos por la Asociación para la Promoción del Cochinito de Segovia Marca de Garantía (PROCOSE). *Tablas de Composición de Alimentos. Moreiras y col., 2013. (CERDO, CARNE MAGRA). 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). Tr: Trazas. 0: Virtualmente ausente en el alimento. —: Dato no disponible.

Codorniz



Quail

Coturnix coturnix

Ave cinegética, similar a una pequeña perdiz, perteneciente a la especie migradora, de pequeño tamaño (100-150 g de peso) y que se ha adaptado bien a la cría en granjas. Vive en espacios abiertos, sobre todo en sembrados de trigo y rastrojos, y está moteada de rojo, pardo y blanco.

La codorniz es un ave migratoria bien adaptada a los climas templados o cálidos del mundo tropical y subtropical de África, Europa y Asia, típica de estepas, campos cerealistas, herbazales e incluso montes, siempre que encuentre semillas o granos, ya que se alimenta de ellos, además de insectos e hierbas. Aunque, como pieza de caza, se come preferentemente en fresco, admite perfectamente el congelado. En cocina resulta un manjar delicado y sabroso que se puede asar, preparar en brocheta, saltear, brasear o preparar con relleno. La cocina moderna ha introducido también la codorniz en paté o en terrina. En la tradición culinaria española son famosas las recetas en cazuela, las codornices rellenas, asadas o a la parrilla.

Estacionalidad

Este alimento, en «fresco» está disponible fundamentalmente en la temporada de caza (otoño e invierno) aunque durante todo el año podemos tener acceso a él, preparado en conservas.

Porción comestible

70 gramos por 100 gramos de alimento entero.

Fuente de nutrientes y sustancias no nutritivas

Proteínas, hierro, fósforo, selenio, niacina y vitamina B₆.

Valoración nutricional

La codorniz es un alimento con un valor nutricional importante. El componente mayoritario es el agua, seguido de las proteínas. Éstas se consideran de alto valor biológico ya que incluyen aminoácidos esenciales en cantidades equivalentes a las necesidades del hombre. Una ración de codorniz aporta prácticamente el 85% de las ingestas recomendadas de proteína de un hombre adulto.

Con respecto al contenido en grasa, este ave presenta una pequeña cantidad (debido al bajo contenido de grasa intramuscular del ave), menor que la que contiene la carne de pollo sin piel, inferior a los 2 g por 100 g alimento. El colesterol está también en menor cantidad que en el pollo.

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 del ave, de forma que la carne de codorniz no contiene hidratos de carbono.

Con respecto a la energía que aporta, la codorniz presenta un contenido calórico semejante al del pavo.

Destaca el contenido en minerales, como hierro, fósforo y selenio. La codorniz es una buena fuente de vitaminas hidrosolubles como niacina y vitamina B₆.

Una ración de codorniz aporta el 74% de las ingestas diarias recomendadas de vitamina B₆ para un hombre de 20 a 39 años que practica actividad física de forma moderada.

Las actuales recomendaciones nutricionales, aconsejan el consumo de 3 raciones a la semana de carnes magras, alternando el consumo entre distintos tipos entre los que, evidentemente, está la codorniz.

Composición nutricional

	Por 100 g de porción comestible	Por ración (200 g)	Recomendaciones día-hombres	Recomendaciones día-mujeres
Energía (Kcal)	106	212	3.000	2.300
Proteínas (g)	23	46,0	54	41
Lípidos totales (g)	1,6	3,2	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
Coolesterol (mg/1000 kcal)	43,8	87,6	<300	<230
Hidratos de carbono (g)	0	0	375-413	288-316
Fibra (g)	0	0	>35	>25
Agua (g)	75,4	151	2.500	2.000
Calcio (mg)	46	92,0	1.000	1.000
Hierro (mg)	7,7	15,4	10	18
Yodo (μg)	—	—	140	110
Magnesio (mg)	36	72,0	350	330
Zinc (mg)	—	—	15	15
Sodio (mg)	40	80,0	<2.000	<2.000
Potasio (mg)	175	350	3.500	3.500
Fósforo (mg)	179	358	700	700
Selenio (μg)	16,6	33,2	70	55
Tiamina (mg)	0,13	0,26	1,2	0,9
Riboflavina (mg)	0,17	0,34	1,8	1,4
Equivalentes niacina (mg)	6,9	13,8	20	15
Vitamina B₆ (mg)	0,67	1,34	1,8	1,6
Folatos (μg)	—	—	400	400
Vitamina B₁₂ (μg)	—	—	2	2
Vitamina C (mg)	—	—	60	60
Vitamina A: Eq. Retinol (μg)	Tr	Tr	1.000	800
Vitamina D (μg)	—	—	15	15
Vitamina E (mg)	—	—	12	12

Tablas de Composición de Alimentos. Moreiras y col., 2013. (CODORNIZ). 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). Tr: Trazas. 0: Virtualmente ausente en el alimento. —: Dato no disponible.

Conejo



Rabbit

Oryctolagus cuniculus

El conejo es uno de los mamíferos representativos de la caza menor aunque también se cría en granjas. Se cree que es originario de África desde donde pasó a España y después a Francia. Debido a su importante procreación el hábitat del conejo se ha extendido a lo largo de toda la Península. La carne de conejo es de color rosado, es apetitosa y fácil de digerir, ideal para las dietas bajas en calorías y grasas. Hoy en día, España es el tercer productor mundial de carne de conejo.

Según los expertos los conejos jóvenes son los más apreciados para utilizar en la cocina debido a que su carne es más tierna y los más viejos son utilizados para la elaboración de patés y terrinas.

Asimismo la carne del conejo tiene unas características diferentes según sea conejo de monte o de granja. El **conejo doméstico** (*Oryctolagus cuniculus*) suele tener más cantidad de grasa, su carne es de color rosáceo claro y tiene una textura tierna que va disminuyendo con la edad de sacrificio. Su sabor es más suave que el del **conejo silvestre** (*Oryctolagus Cuniculus Algericus*). La carne de este último es más rojiza, con menos cantidad de grasa y más dureza.

El conejo está presente en numerosas y sabrosas recetas populares como son conejo con arroz, con caracoles, a la cazuela...

Estacionalidad

Este alimento está disponible durante todo el año.

Porción comestible

65 gramos por 100 gramos de alimento.

Fuente de nutrientes y sustancias no nutritivas

Proteínas, fósforo, selenio, niacina y vitamina B₁₂.

Valoración nutricional

La carne de conejo tiene un considerable valor nutricional. Su componente mayoritario es el agua y le sigue la proteína de gran importancia, tanto desde el punto de vista de su cantidad —superior al de la media del grupo de carnes— como de su calidad, reflejada en un elevado valor biológico.

El conejo se puede considerar una carne magra ya que el porcentaje de lípidos de su composición es inferior al 5%. En la grasa del animal están presentes ácidos grasos insaturados, especialmente monoinsaturados, y un porcentaje algo menor de ácidos grasos saturados.

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 liebre no contiene hidratos de carbono.

El conejo es fuente de vitaminas hidrosolubles del grupo B (niacina y B₁₂) y minerales como fósforo y selenio.

Una ración de conejo aporta el 94% de las ingestas diarias recomendadas de niacina para un hombre de 20 a 39 años que practica actividad física de forma moderada.

Las actuales recomendaciones nutricionales, aconsejan el consumo de 3 raciones a la semana de carnes magras, alternando el consumo entre distintos tipos, entre los que está, sin duda, el conejo.

Composición nutricional

	Por 100 g de porción comestible	Por ración (230 g)	Recomendaciones día-hombres	Recomendaciones día-mujeres
Energía (Kcal)	133	199	3.000	2.300
Proteínas (g)	23	34,4	54	41
Lípidos totales (g)	4,6	6,9	100-117	77-89
AG saturados (g)	1,55	2,32	23-27	18-20
AG monoinsaturados (g)	1,09	1,63	67	51
AG poliinsaturados (g)	0,92	1,38	17	13
ω-3 (g)*	0,233	0,348	3,3-6,6	2,6-5,1
C18:2 Linoleico (ω-6) (g)	0,662	0,990	10	8
Colesterol (mg/1000 kcal)	71	106	<300	<230
Hidratos de carbono (g)	0	0	375-413	288-316
Fibra (g)	0	0	>35	>25
Agua (g)	72,4	108	2.500	2.000
Calcio (mg)	22	32,9	1.000	1.000
Hierro (mg)	1	1,5	10	18
Yodo (μg)	—	—	140	110
Magnesio (mg)	25	37,4	350	330
Zinc (mg)	1,4	2,1	15	15
Sodio (mg)	67	100	<2.000	<2.000
Potasio (mg)	360	538	3.500	3.500
Fósforo (mg)	220	329	700	700
Selenio (μg)	17	25,4	70	55
Tiamina (mg)	0,1	0,15	1,2	0,9
Riboflavina (mg)	0,19	0,28	1,8	1,4
Equivalentes niacina (mg)	12,5	18,7	20	15
Vitamina B₆ (mg)	0,5	0,75	1,8	1,6
Folatos (μg)	5	7,5	400	400
Vitamina B₁₂ (μg)	10	15,0	2	2
Vitamina C (mg)	—	—	60	60
Vitamina A: Eq. Retinol (μg)	—	—	1.000	800
Vitamina D (μg)	—	—	15	15
Vitamina E (mg)	0,13	0,2	12	12

Tablas de Composición de Alimentos. Moreiras y col., 2013. (CONEJO, LIEBRE). 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.

Cordero lechal

Lamb
Ovis aries



El cordero lechal o lechazo es la cría de la oveja (*Ovis aries*), que es sacrificada antes de ser destetado normalmente con 30 ó 40 días, proporcionando una carne tierna, delicada y muy apreciada en el mundo gastronómico. Su peso ronda los 8 kgs, su carne es muy fina y jugosa, de color rosa pálido, casi blanco y contiene menos grasa que los animales de mayor edad.

Los platos con carne de cordero se integran en gastronomías muy diversas como la cocina del Magreb (donde son famosos los tayín de cordero), la cocina india o la iraní (kebab). También en nuestra cocina mediterránea es un ingrediente cárnico muy habitual, asociado en ocasiones a la celebración de determinadas fiestas, como la Navidad.

Estacionalidad

En la actualidad las técnicas de reproducción y engorde permiten que podamos disfrutar de corderos a lo largo de todo el año.

Porción comestible

50 gramos por cada 100 gramos de pierna o paletilla.

Fuente de nutrientes y sustancias no nutritivas

Proteínas, zinc, fósforo, niacina, vitamina B₆ y B₁₂.

Valoración nutricional

El agua es el principal componente de la carne de cordero lechal. Al igual que el resto de las carnes, es una fuente importante de proteína no sólo desde el punto de vista cuantitativo sino también cualitativamente ya que contiene una proteína de calidad biológica importante en cuya composición hay alrededor de un 40% de aminoácidos esenciales.

La carne se puede considerar como carne grasa, aunque la cantidad de ésta varía cuantitativamente en función de la edad del animal y de la pieza que se consume. Así, a medida que aumenta la edad del animal sacrificado, aumenta la cantidad de grasa, por lo que es el cordero lechal el de menor contenido lipídico. Las chuletas de palo son las más grasas; en el caso de la pierna el contenido graso es la mitad. Aproximadamente el 50% de la grasa de la carne de cordero es saturada. Entre los ácidos grasos insaturados predominan los monoinsaturados, como el ácido oleico. El hecho de que la carne de cordero se considere una carne grasa y de que, además, tenga un contenido en colesterol considerable, le convierten en un alimento cuya frecuencia de consumo se recomienda que sea esporádica.

Además de presentar pequeñas cantidades de sustancias nitrogenadas no proteicas, el cordero es fuente de minerales. Destacan el zinc de alta disponibilidad y el fósforo.

Entre las vitaminas que aporta esta carne hay que destacar la niacina, la vitamina B₆ y B₁₂.

Una ración de chuletas de cordero lechal aporta el 40% de las ingestas recomendadas de niacina y vitamina B₁₂ en hombres de 20-39 años que practican actividad física de forma moderada.

Composición nutricional

	Por 100 g de porción comestible	Por ración (160 g)	Recomendaciones día-hombres	Recomendaciones día-mujeres
Energía (Kcal)	225	180	3.000	2.300
Proteínas (g)	18	14,4	54	41
Lípidos totales (g)	17	13,6	100-117	77-89
AG saturados (g)	7,89	6,312	23-27	18-20
AG monoinsaturados (g)	5,89	4,712	67	51
AG poliinsaturados (g)	0,91	0,728	17	13
ω-3 (g)	0,173	0,138	3,3-6,6	2,6-5,1
C18:2 Linoleico (ω-6) (g)	0,626	0,501	10	8
Colesterol (mg/1000 kcal)	78	62,4	<300	<230
Hidratos de carbono (g)	0	0	375-413	288-316
Fibra (g)	0	0	>35	>25
Agua (g)	65	52,0	2.500	2.000
Calcio (mg)	9	7,2	1.000	1.000
Hierro (mg)	1,9	1,5	10	18
Yodo (μg)	—	—	140	110
Magnesio (mg)	16	12,8	350	330
Zinc (mg)	2,1	1,7	15	15
Sodio (mg)	61	48,8	<2.000	<2.000
Potasio (mg)	230	184	3.500	3.500
Fósforo (mg)	170	136	700	700
Selenio (μg)	1	0,8	70	55
Tiamina (mg)	0,09	0,07	1,2	0,9
Riboflavina (mg)	0,16	0,13	1,8	1,4
Equivalentes niacina (mg)	10	8,0	20	15
Vitamina B₆ (mg)	0,22	0,18	1,8	1,6
Folatos (μg)	3	2,4	400	400
Vitamina B₁₂ (μg)	1	0,8	2	2
Vitamina C (mg)	0	0	60	60
Vitamina A: Eq. Retinol (μg)	Tr	Tr	1.000	800
Vitamina D (μg)	Tr	Tr	15	15
Vitamina E (mg)	0,1	0,1	12	12

Tablas de Composición de Alimentos. Moreiras y col., 2013. (CORDERO, CHULETA). 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). Tr: Trazas. 0: Virtualmente ausente en el alimento. —: Dato no disponible.

Cordero, mollejas

Lamb sweetbread

Lo que en casquería se denomina mollejas define a los apéndices carnosos de las reses formados por la inflamación de las glándulas. Las de ternera y carnero son especialmente apreciadas en el mercado. Además, también se denominan mollejas al segundo estómago de las aves que forma parte de los menudillos. Antes de proceder a cocinarlas es necesaria una limpieza exhaustiva como pasa con todos los despojos animales; eliminando los restos de sangre, el pellejo y la grasa. Se trata de un producto muy frágil y los tratamientos culinarios que se le aplican por norma general, sea cual sea su procedencia, consisten en su rebozado y fritura o el salteado. Como recetas típicas en nuestro país están las mollejas de ternera empanadas, a la parrilla, con setas, rehogadas o las mollejas con uvas.



Al igual que los sesos es un alimento muy estimado desde el punto de vista gastronómico. Desde el punto de vista de las preferencias y aversiones, y debido a sus peculiares características organolépticas, las mollejas son un alimento controvertido, capaz de despertar las mejores alabanzas o los peores juicios.

Estacionalidad

Este alimento está disponible durante todos los meses del año.

Porción comestible

100 gramos por cada 100 gramos de alimento limpio.

Fuente de nutrientes y sustancias no nutritivas

Proteínas, fósforo, zinc, potasio, riboflavina, niacina, vitamina B₁₂ y C.

Valoración nutricional

El componente mayoritario de las mollejas es el agua que sobrepasa el 75% de su composición. Le sigue en importancia cuantitativa las proteínas cuya calidad será mayor o menor en función de la cantidad de gelatina que contenga el alimento. A mayor cantidad de gelatina, menor será la calidad de la proteína total de las mollejas.

Este producto no contiene prácticamente hidratos de carbono. El contenido de grasas es relativamente bajo, repartida casi al 50% entre grasas saturadas e insaturadas. Las mollejas presentan el inconveniente de su contenido en colesterol, por encima del contenido medio de esta sustancia en el grupo de cárnicos. Todas aquellas personas que hayan de controlar el consumo de colesterol tendrán que limitar la ingesta de este alimento.

Al igual que ocurre con otras vísceras, en las mollejas hay que destacar que son fuente de fósforo, zinc y potasio.

Las vitaminas más relevantes en su composición son las hidrosolubles del grupo B: riboflavina, niacina, vitamina B₁₂ y vitamina C. Media ración de mollejas cubren con creces las ingestas recomendadas de vitamina B₁₂ de un hombre adulto de 20 a 39 años que realiza actividad física de forma moderada. La vitamina B₁₂ contribuye al funcionamiento normal del sistema nervioso y del sistema inmunitario.

Presenta también pequeñas cantidades de vitamina C (aunque la gran mayoría se destruye durante el proceso de cocinado).

Composición nutricional

	Por 100 g de porción comestible	Por ración (125 g)	Recomendaciones día-hombres	Recomendaciones día-mujeres
Energía (Kcal)	131	164	3.000	2.300
Proteínas (g)	15,3	19,1	54	41
Lípidos totales (g)	7,8	9,75	100-117	77-89
AG saturados (g)	3	3,75	23-27	18-20
AG monoinsaturados (g)	2,4	3	67	51
AG poliinsaturados (g)	0,3	0,38	17	13
ω-3 (g)*	—	—	3,3-6,6	2,6-5,1
C18:2 Linoleico (ω-6) (g)	—	—	10	8
Coolesterol (mg/1000 kcal)	260	325	<300	<230
Hidratos de carbono (g)	0	0	375-413	288-316
Fibra (g)	0	0	>35	>25
Agua (g)	76,9	96,1	2.500	2.000
Calcio (mg)	8	10	1.000	1.000
Hierro (mg)	1,7	2,1	10	18
Yodo (µg)	—	—	140	110
Magnesio (mg)	21	26,3	350	330
Zinc (mg)	1,9	2,4	15	15
Sodio (mg)	75	93,8	<2.000	<2.000
Potasio (mg)	420	525	3.500	3.500
Fósforo (mg)	400	500	700	700
Selenio (µg)	—	—	70	55
Tiamina (mg)	0,03	0,04	1,2	0,9
Riboflavina (mg)	0,25	0,31	1,8	1,4
Equivalentes niacina (mg)	7	8,8	20	15
Vitamina B₆ (mg)	Tr	Tr	1,8	1,6
Folatos (µg)	13	16,3	400	400
Vitamina B₁₂ (µg)	6	7,5	2	2
Vitamina C (mg)	18	22,5	60	60
Vitamina A: Eq. Retinol (µg)	Tr	Tr	1.000	800
Vitamina D (µg)	Tr	Tr	15	15
Vitamina E (mg)	0,08	0,10	12	12

Tablas de Composición de Alimentos. Moreira y col., 2013. (MOLLEJAS DE CORDERO). 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). Tr: Trazas. 0: Virtualmente ausente en el alimento. —: Dato no disponible. *Datos incompletos.

Cordero, paletilla

Shoulder Lamb

Ovis aries

El cordero es la cría de la oveja (*Ovis aries*), que es sacrificada normalmente con menos de trescientos días de vida y que pesa entre 5 y 30 kg según su edad. Por tratarse de animales jóvenes, la carne de cordero presenta bastante jugosidad, asociada también a un contenido notable de grasa intramuscular. La carne de cordero fresco es de olor agradable y color sonrosado, rojizo en la piel.

Existen varios tipos de cordero, según la edad del animal sacrificado:

- El **lechazo** o **cordero lechal**, animal no destetado sacrificado con 30 ó 40 días, se considera una carne tierna y delicada, muy apreciada.
- El **cordero recental** es aquel que todavía no ha pastado, no suele superar los cien días de edad y su canal pesa entre 10 y 14 kgs.
- El **ternasco** es de raza autóctona de Aragón y es sacrificado con dos y tres meses de edad
- Otra de las variedades a tener en cuenta es el **cordero pascual**, que a diferencia del lechal o el ternasco, se alimenta de pastos y concentrados, por lo que también es conocido como **cordero de pasto** o **pastenco**. La edad de sacrificio de este animal oscila entre los 4 y seis meses y el peso de la canal no debe de exceder los 12 kg.

Los platos con carne de cordero se integran en gastronomías muy diversas como la cocina del Magreb (donde son famosos los tayín de cordero), la cocina india o la iraní (kebab). También en nuestra cocina mediterránea es un ingrediente cárnico muy habitual, asociado en ocasiones a la celebración de determinadas fiestas, como la Navidad.

Estacionalidad

En la actualidad las técnicas de reproducción y engorde permiten que podamos disfrutar de corderos a lo largo de todo el año.

Porción comestible

72 gramos por cada 100 gramos de pierna o paletilla.

Fuente de nutrientes y sustancias no nutritivas

Proteínas, fósforo, zinc, potasio, niacina, riboflavina, vitamina B₆ y B₁₂.

Valoración nutricional

Los principales componentes de la carne de cordero son agua, proteína de elevado valor biológico y grasa.

La grasa de esta carne varía cuantitativamente en función de la edad del animal y de la pieza que se consuma. Así, a medida que aumenta la edad del animal sacrificado, aumenta la cantidad de grasa. Las chuletas de palo son las más grasas; en el caso de la pierna el contenido graso es la mitad, similar al de la ternera semigrasa. Aproximadamente el 50% de la grasa de la carne de cordero es saturada. Entre los ácidos grasos insaturados predominan los moninsaturados, como el ácido oleico. Como el cordero es un rumiante,



este alimento aporta ácidos grasos trans (AGt), formados de forma natural en el rumen por bihidrogenación de las grasas alimenticias. Los AGt procedentes de fuentes vegetales, por hidrogenación industrial, parecen ser mayor factor de riesgo que los ácidos grasos trans encontrados de forma natural en la carne de los rumiantes.

Además de presentar pequeñas cantidades de sustancias nitrogenadas no proteicas, el cordero es fuente de minerales y vitaminas. Destacan el fósforo, zinc y potasio como minerales. Una ración de paletilla de cordero aporta el 44% de las ingestas diarias recomendadas de fósforo para la población de estudio.

Como vitaminas es fuente de niacina, riboflavina, vitamina B₆ y B₁₂.

Composición nutricional

	Por 100 g de porción comestible	Por ración (225 g)	Recomendaciones día-hombres	Recomendaciones día-mujeres
Energía (Kcal)	240	389	3.000	2.300
Proteínas (g)	17,9	29,0	54	41
Lípidos totales (g)	18,7	30,3	100-117	77-89
AG saturados (g)	8,68	14,06	23-27	18-20
AG monoinsaturados (g)	6,48	10,50	67	51
AG poliinsaturados (g)	1,01	1,64	17	13
ω-3 (g)	0,19	0,308	3,3-6,6	2,6-5,1
C18:2 Linoleico (ω-6) (g)	0,688	1,115	10	8
Colesterol (mg/1000 kcal)	78	126	<300	<230
Hidratos de carbono (g)	0	0	375-413	288-316
Fibra (g)	0	0	>35	>25
Agua (g)	63,4	103	2.500	2.000
Calcio (mg)	8	13,0	1.000	1.000
Hierro (mg)	1,7	2,8	10	18
Yodo (μg)	2	3,2	140	110
Magnesio (mg)	22	35,6	350	330
Zinc (mg)	2,8	4,5	15	15
Sodio (mg)	58	94,0	<2.000	<2.000
Potasio (mg)	310	502	3.500	3.500
Fósforo (mg)	190	308	700	700
Selenio (μg)	1	1,6	70	55
Tiamina (mg)	0,14	0,23	1,2	0,9
Riboflavina (mg)	0,23	0,37	1,8	1,4
Equivalentes niacina (mg)	5,1	8,3	20	15
Vitamina B₆ (mg)	0,33	0,53	1,8	1,6
Folatos (μg)	11	17,8	400	400
Vitamina B₁₂ (μg)	1	1,6	2	2
Vitamina C (mg)	0	0	60	60
Vitamina A: Eq. Retinol (μg)	9	14,6	1.000	800
Vitamina D (μg)	0,7	1,13	15	15
Vitamina E (mg)	0,05	0,08	12	12

Tablas de Composición de Alimentos. Moreiras y col., 2013. (CORDERO, PALETILLA). 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.

Cordero, sesos

Lamb brain

Los sesos de animales son unos de los productos típicos de la llamada «casquería». Se incluyen dentro de las denominadas vísceras blancas. No son otra cosa que el cerebro de los animales, y en particular se comercializan los de cordero, carnero, buey, ternera y cerdo. Para algunos estos productos son una manjar muy apreciado pero otros, sin embargo, lo rechazan sistemáticamente debido a su sabor peculiar. Han sido alimentos de considerable consumo en la población española aunque actualmente su demanda ha descendido.

Admiten casi todo tipo de preparaciones aunque lo habitual es que se presenten fritos, rebozados, cocidos o bien acompañados de alguna salsa como la de tomate y perejil o con salsa agria.

En los siguientes apartados nos referiremos a los sesos de cordero.



Estacionalidad

Este alimento está disponible en el mercado a lo largo de todo el año.

Porción comestible

100 gramos por 100 gramos de producto fresco.

Fuente de nutrientes y sustancias no nutritivas

Proteínas, ácidos grasos omega-3, hierro, fósforo, selenio, vitamina B₁₂, vitamina C, riboflavina y niacina.

Valoración nutricional

El componente mayoritario de los sesos de cordero es el agua, con más de un 80% de su peso.

El valor calórico, que depende básicamente, de la composición en macronutrientes es comparable al de la carne de pollo. Su contenido en proteínas de alto valor biológico (con aminoácidos esenciales en cantidades y proporción similar a las necesidades de la persona), es menor que el de la media del grupo de carnes y derivados. Prácticamente no hay hidratos de carbono.

Este alimento presenta un 8% de lípidos, una proporción destacable de grasa saturada y fosfolípidos. Destaca especialmente su elevado contenido en colesterol, 2.200 mg por cada 100 g que le convierte en «alimento prohibido», a pesar de su riqueza en nutrientes, para todas aquellas personas que han de cuidar el consumo de este componente. También, por esta razón, su consumo en individuos sanos debe ser moderado.

Los sesos constituyen fuente de minerales: hierro, fósforo, selenio. El hierro es de elevada biodisponibilidad. Una ración de sesos cubre el 51% de las ingestas recomendadas de fósforo para la población de estudio.

Además es fuente de vitaminas del grupo B (destacando la vitamina B₁₂, niacina y riboflavina) y vitamina C (aunque la gran mayoría se destruye durante el proceso de cocinado).

Composición nutricional

	Por 100 g de porción comestible	Por ración (100 g)	Recomendaciones día-hombres	Recomendaciones día-mujeres
Energía (Kcal)	113	113	3.000	2.300
Proteínas (g)	10,3	10,3	54	41
Lípidos totales (g)	8	8	100-117	77-89
AG saturados (g)	0,95	0,95	23-27	18-20
AG monoinsaturados (g)	0,54	0,54	67	51
AG poliinsaturados (g)	0,45	0,45	17	13
ω-3 (g)	0,295	0,295	3,3-6,6	2,6-5,1
C18:2 Linoleico (ω-6) (g)	0,013	0,013	10	8
Coolesterol (mg/1000 kcal)	2.200	2.200	<300	<230
Hidratos de carbono (g)	Tr	Tr	375-413	288-316
Fibra (g)	0	0	>35	>25
Agua (g)	81,7	81,7	2.500	2.000
Calcio (mg)	12	12	1.000	1.000
Hierro (mg)	2,8	2,8	10	18
Yodo (μg)	—	—	140	110
Magnesio (mg)	13	13	350	330
Zinc (mg)	1,2	1,2	15	15
Sodio (mg)	210	210	<2.000	<2.000
Potasio (mg)	190	190	3.500	3.500
Fósforo (mg)	357	357	700	700
Selenio (μg)	9	9	70	55
Tiamina (mg)	0,14	0,14	1,2	0,9
Riboflavina (mg)	0,22	0,22	1,8	1,4
Equivalentes niacina (mg)	5,2	5,2	20	15
Vitamina B₆ (mg)	0,1	0,1	1,8	1,6
Folatos (μg)	6	6	400	400
Vitamina B₁₂ (μg)	9	9	2	2
Vitamina C (mg)	19	19	60	60
Vitamina A: Eq. Retinol (μg)	Tr	Tr	1.000	800
Vitamina D (μg)	Tr	Tr	15	15
Vitamina E (mg)	1,2	1,2	12	12

Tablas de Composición de Alimentos. Moreiras y col., 2013. (SESOS DE CORDERO). 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). Tr: Trazas. 0: Virtualmente ausente en el alimento. —: Dato no disponible.

Corzo

Roe Deer

Capreolus capreolus



El corzo es un animal rumiante de la familia de los *cérvidos*, de tamaño algo superior al de la cabra, de alrededor de unos 25 kg de peso, con cuernos pequeños y ahorquillados hacia la punta. Su carne, considerada de caza mayor, es muy apreciada pues está suavemente perfumada; sabe y huele a caza. Es una de las carnes de mejor sabor y consistencia que existen en el mercado. El corzo, además de ser un animal de caza, también se cría en granjas donde se sacrifica cuando alcanza un año de edad. Su carne es rojiza, muy magra, tierna y sabrosa, sin embargo la de las especies de más de 2 años resulta muy dura y por ello precisa una cocción prolongada o un adobo. La parte más apreciada del corzo en la cocina es la denominada «silla», que corresponde a la zona del lomo comprendida entre el costillar y las patas traseras, y normalmente se asa la pieza entera, limpia de grasa y nervios.

El corzo admite todas las preparaciones habituales de la carne; se puede estofar, guisar, freír, hornear o servir acompañado de diversas salsas. Una de las recetas estrella es el civet de corzo, que se elabora poniendo la carne a macerar en vino tinto, cebolla, zanahoria y especias.

Estacionalidad

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

Porción comestible

82 gramos por cada 100 gramos de alimento.

Fuente de nutrientes y sustancias no nutritivas

Proteínas, fósforo, hierro, potasio, zinc, riboflavina, niacina, vitamina B₆ y B₁₂.

Valoración nutricional

Como en casi todos los alimentos, el agua es un componente importante cuantitativamente, superando el 75% del peso de la carne de corzo. 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 corzo 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 que la hace ser una buena opción para incluirse en dietas hipocalóricas. No obstante, contiene cantidades considerables de colesterol, 70 mg por 100 g de alimento.

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 corzo no contiene hidratos de carbono.

El corzo destaca por su aporte de minerales, entre ellos es fuente de hierro y zinc de alta biodisponibilidad, fósforo y potasio. Una ración de corzo cubre el 33% de las ingestas recomendadas de zinc de un hombre de 20 a 39 años que realiza actividad física de forma moderada.

Igualmente es fuente de vitaminas hidrosolubles, fundamentalmente del grupo B (B₁₂, B₆, riboflavina y niacina). Todos estos micronutrientes contribuyen al metabolismo energético normal.

Composición nutricional

	Por 100 g de porción comestible	Por ración (150 g)	Recomendaciones día-hombres	Recomendaciones día-mujeres
Energía (Kcal)	103	127	3.000	2.300
Proteínas (g)	21,4	26,3	54	41
Lípidos totales (g)	1,3	1,6	100-117	77-89
AG saturados (g)	0,5	0,62	23-27	18-20
AG monoinsaturados (g)	0,4	0,49	67	51
AG poliinsaturados (g)	0	0	17	13
ω-3 (g)	0	0	3,3-6,6	2,6-5,1
C18:2 Linoleico (ω-6) (g)	0,042	0,052	10	8
Colesterol (mg/1000 kcal)	70	86,1	<300	<230
Hidratos de carbono (g)	0	0	375-413	288-316
Fibra (g)	0	0	>35	>25
Agua (g)	75,7	93,1	2.500	2.000
Calcio (mg)	5	6,2	1.000	1.000
Hierro (mg)	3	3,7	10	18
Yodo (µg)	—	—	140	110
Magnesio (mg)	24	29,5	350	330
Zinc (mg)	4	4,9	15	15
Sodio (mg)	60	73,8	<2.000	<2.000
Potasio (mg)	309	380	3.500	3.500
Fósforo (mg)	220	271	700	700
Selenio (µg)	—	—	70	55
Tiamina (mg)	0,140	0,17	1,2	0,9
Riboflavina (mg)	0,250	0,31	1,8	1,4
Equivalentes niacina (mg)	—	—	20	15
Vitamina B₆ (mg)	0,320	0,39	1,8	1,6
Folatos (µg)	10	12,3	400	400
Vitamina B₁₂ (µg)	2	2,5	2	2
Vitamina C (mg)	0	0	60	60
Vitamina A: Eq. Retinol (µg)	20	24,6	1.000	800
Vitamina D (µg)	0	0	15	15
Vitamina E (mg)	1	1,2	12	12

Tablas de Composición de Alimentos. Martín Peña, 1997. (CORZO). 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.

Faisán

Pheasant

Phasianus colchicus



Animal de caza menor. El faisán es un ave perteneciente a la familia de las *gallináceas*, de tamaño y aspecto similar al de un gallo, pero con un penacho de plumas en lugar de cresta. El plumaje es de tonos verdes y rojizos con reflejos metálicos y su carne es fina, sabrosa, perfumada y de gran cantidad. De hecho, desde tiempos muy remotos ha sido considerada como un auténtico manjar.

El faisán, como carne de caza que es, posee unas características organolépticas peculiares que la diferencian de la carne de otros animales de abasto: un color rojo más oscuro, potenciada con la edad, y un olor y sabor más intensos

La carne es jugosa y nutritiva y de un contenido en materia grasa y proteínas muy similar al del pavo. Puede resultar un poco seca, aunque sometiéndola a un proceso de cocción mejora notablemente. No es rica en grasas, ni resulta pesada para la digestión. Por norma general se prepara en abundante salsa o acompañado de un caldo concentrado elaborado con las mismas partes del ave que no se utilizan.

En países como España, Inglaterra, Francia, EEUU y Canadá los faisanes son además protagonistas de excepción en las batidas de caza.

Estacionalidad

Este alimento, en «fresco» está disponible fundamentalmente en la temporada de caza (principalmente otoño e invierno) aunque durante todo el año podemos tener acceso a él, preparado en conservas.

Porción comestible

86 gramos por 100 gramos de producto fresco,

Fuente de nutrientes y sustancias no nutritivas

Proteínas, fósforo, selenio, niacina, vitamina B₆ y vitamina B₁₂.

Valoración nutricional

La carne de faisán tiene como componente mayoritario, en un 75% aproximadamente, al agua. Le siguen las proteínas con alto valor biológico, dado su contenido en aminoácidos esenciales en cantidades equivalentes a las necesidades del ser humano. El porcentaje proteico en su composición es superior al de la media del grupo de las carnes.

El faisán se puede considerar una carne magra, con un contenido de grasa menor del 3% de su peso.

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 del ave, de forma que la carne de faisán no contiene hidratos de carbono. Con respecto a los micronutrientes, y a diferencia de las características generales de las carnes, el contenido de hierro es relativamente bajo, a pesar de que su biodisponibilidad es alta. Es fuente de minerales como el fósforo y el selenio.

Las principales vitaminas presentes son del grupo B (B₆, B₁₂ y niacina). Una ración de faisán aporta el 52% de las ingestas recomendadas de niacina en un hombre de 20 a 39 años que practica actividad física de forma moderada.

Composición nutricional

	Por 100 g de porción comestible	Por ración (200 g)	Recomendaciones día-hombres	Recomendaciones día-mujeres
Energía (Kcal)	116	176	3.000	2.300
Proteínas (g)	22,8	34,7	54	41
Lípidos totales (g)	2,8	4,3	100-117	77-89
AG saturados (g)	0,96	1,459	23-27	18-20
AG monoinsaturados (g)	0,92	1,398	67	51
AG poliinsaturados (g)	0,49	0,745	17	13
ω-3 (g)	—	—	3,3-6,6	2,6-5,1
C18:2 Linoleico (ω-6) (g)	—	—	10	8
Coolesterol (mg/1000 kcal)	66	100,3	<300	<230
Hidratos de carbono (g)	0	0	375-413	288-316
Fibra (g)	0	0	>35	>25
Agua (g)	73	111	2.500	2.000
Calcio (mg)	13	19,8	1.000	1.000
Hierro (mg)	1,2	1,8	10	18
Yodo (µg)	—	—	140	110
Magnesio (mg)	20	30,4	350	330
Zinc (mg)	0,96	1,5	15	15
Sodio (mg)	37	56,2	<2.000	<2.000
Potasio (mg)	260	395,2	3.500	3.500
Fósforo (mg)	230	349,6	700	700
Selenio (µg)	16,2	24,6	70	55
Tiamina (mg)	0,08	0,12	1,2	0,9
Riboflavina (mg)	0,15	0,23	1,8	1,4
Equivalentes niacina (mg)	6,8	10,3	20	15
Vitamina B₆ (mg)	0,7	1,06	1,8	1,6
Folatos (µg)	6	9,1	400	400
Vitamina B₁₂ (µg)	0,8	1,2	2	2
Vitamina C (mg)	6	9,1	60	60
Vitamina A: Eq. Retinol (µg)	49	74,5	1.000	800
Vitamina D (µg)	—	—	15	15
Vitamina E (mg)	—	—	12	12

Tablas de Composición de Alimentos. Mataix Verdú, J (2011). (FAISÁN). 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.

Gallina



Hen

Gallus gallus

Dentro de la familia *phasianidae*, existen más de doscientas razas de gallinas en todo el mundo, cada una con sus características propias. Este número aumenta continuamente debido a las técnicas de hibridación y mejora genética de las razas. La gallina es la hembra adulta del gallo, de tamaño algo menor que éste, con la cresta reducida y que se sacrifica tras haber agotado su capacidad de puesta de huevos. Su carne dura, fibrosa, grasa y de intenso sabor se emplea principalmente para la elaboración de caldos y sopas pues resulta muy dura si se guisa. Aunque la gallina no tiene el mismo protagonismo que el pollo en la gastronomía española, su carne es muy apreciada en preparaciones como croquetas o picadillos. Además es el ingrediente básico de la gallina en pepitoria, un plato muy socorrido siempre que era necesario sacrificar alguna de estas aves y hoy en día está considerado como uno de las recetas clásicas de nuestra cocina. Las patas o crestas de las gallinas también eran uno de los platos habituales en tiempos de escasez; una vez cocidas se las acompañaba con salsa de tomate o frituras.

Dentro de las gallinas, está la pularda, hembra castrada y sobrealimentada, de unos 8 meses de edad y unos 2 kgs de peso. Su carne es tierna y firme, de color blanco y muy apreciada por su sabor. Su contenido en grasa es más elevado y su carne es más blanca y más tierna que la del pollo y la de la gallina. Se cocina asada, rellena o guisada en cazuela.

Estacionalidad

La carne de gallina está disponible en el mercado durante todo el año.

Porción comestible

70 gramos por 100 gramos de gallina entera.

Fuente de nutrientes y sustancias no nutritivas

Proteínas, ácidos grasos monoinsaturados, ácidos grasos insaturados, fósforo, niacina y vitamina B₆.

Valoración nutricional

La gallina tiene una composición similar al pollo. Tiene como componente mayoritario, en un 70% aproximadamente, al agua. Le siguen las proteínas con alto valor biológico, dado su contenido en aminoácidos esenciales. La carne de gallina se puede considerar una carne magra, sobre todo cuando se consume sin piel donde reside una parte importante de la grasa. La grasa es mayoritariamente grasa monoinsaturada constituida principalmente por ácido oleico, seguida de la grasa saturada, representada sobre todo por el ácido palmítico. También encontramos una cantidad de ácidos grasos poliinsaturados, principalmente en forma de ácido linoleico, variable dependiendo de la alimentación del ave. Asimismo hay otros ácidos insaturados de cadena muy larga. La carne de gallina se distingue de la de vacuno o porcino en que su contenido en colesterol es más elevado, prácticamente el doble.

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 del ave, de forma que la carne de gallina no contiene hidratos de carbono.

Con respecto a los micronutrientes la gallina es fuente de fósforo. Una ración de gallina cubre el 40% de las ingestas recomendadas de fósforo para hombres y mujeres de 20 a 39 años que realiza una actividad física de forma moderada.

Las principales vitaminas presentes son del grupo B, destacando la niacina y vitamina B₆.

Las actuales recomendaciones nutricionales, aconsejan el consumo de 3 raciones a la semana de carnes magras, alternando el consumo entre distintos tipos entre los que estaría la gallina.

Composición nutricional

	Por 100 g de porción comestible	Por ración (200 g)	Recomendaciones día-hombres	Recomendaciones día-mujeres
Energía (Kcal)	167	234	3.000	2.300
Proteínas (g)	20	28,0	54	41
Lípidos totales (g)	9,7	13,6	100-117	77-89
AG saturados (g)	2,63	3,68	23-27	18-20
AG monoinsaturados (g)	4,37	6,12	67	51
AG poliinsaturados (g)	1,82	2,55	17	13
ω-3 (g)	0,282	0,395	3,3-6,6	2,6-5,1
C18:2 Linoleico (ω-6) (g)	1,502	2,103	10	8
Colesterol (mg/1000 kcal)	110	154	<300	<230
Hidratos de carbono (g)	0	0	375-413	288-316
Fibra (g)	0	0	>35	>25
Agua (g)	70,3	98,4	2.500	2.000
Calcio (mg)	13	18,2	1.000	1.000
Hierro (mg)	1,1	1,5	10	18
Yodo (µg)	—	—	140	110
Magnesio (mg)	22	30,8	350	330
Zinc (mg)	1	1,4	15	15
Sodio (mg)	64	89,6	<2.000	<2.000
Potasio (mg)	248	34,7	3.500	3.500
Fósforo (mg)	198	277	700	700
Selenio (µg)	6	8,4	70	55
Tiamina (mg)	0,1	0,14	1,2	0,9
Riboflavina (mg)	0,15	0,21	1,8	1,4
Equivalentes niacina (mg)	10,4	14,6	20	15
Vitamina B₆ (mg)	0,3	0,42	1,8	1,6
Folatos (µg)	10	14,0	400	400
Vitamina B₁₂ (µg)	Tr	Tr	2	2
Vitamina C (mg)	0	0	60	60
Vitamina A: Eq. Retinol (µg)	Tr	Tr	1.000	800
Vitamina D (µg)	Tr	Tr	15	15
Vitamina E (mg)	—	—	12	12

Tablas de Composición de Alimentos. Moreiras y col., 2013. (GALLINA). 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). Tr: Trazas 0: Virtualmente ausente en el alimento. —: Dato no disponible.

Jabalí

Wild 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 B₆ (mg)	—	—	1,8	1,6
Folatos (μg)	—	—	400	400
Vitamina B₁₂ (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.

Jabalí, cabeza

Pork crakling



Embutido tipo fiambre hecho con trozos conglomerados de distintas partes del jabalí o de cerdo (trocitos de carne, ternillas, tocino), la mayor parte gelatinosas; hervida y prensada que se conglera con la gelatina obtenida en su cocción. Denominado también como chicharrones, se suele consumir en finas lonchas como aperitivo o como entremeses.

La cabeza de jabalí que se vende en las charcuterías no es la misma que lo que antiguamente se elaboraba a partir de la cabeza de este animal procedente de la caza mayor que se cocinaba dentro de su propia piel de modo que podía servirse de forma espectacular, adornada con sus colmillos y unos falsos ojos de huevo y trufa.

Estacionalidad

Alimento disponible en el mercado durante todos los meses del año.

Porción comestible

100 gramos por 100 gramos de producto fresco.

Fuente de nutrientes y sustancias no nutritivas

Proteínas, hierro, ácidos grasos monoinsaturados, tiamina y niacina.

Valoración nutricional

Este fiambre tiene como componente mayoritario a la grasa del que depende en gran medida su elevado valor calórico, que supera al del resto de embutidos de mayor consumo, con excepción de la sobrasada, aún más calórica. Esta es una de las razones por lo que su consumo en la dieta debe ser controlado tanto en frecuencia como en cantidad.

Más del 50% de la grasa de la cabeza de jabalí es insaturada, especialmente monoinsaturada (representada fundamentalmente por el ácido oleico). Este hecho difiere a la opinión generalizada de que los productos cárnicos contienen mayoritariamente grasa saturada. El contenido de colesterol es similar al de la carne de cerdo fresca.

Aunque el contenido en proteínas es semejante al de la carne fresca, la calidad biológica resultará inferior debido al considerable contenido de gelatina en su composición, deficiente en algunos aminoácidos esenciales. Un índice de la calidad de la carne es la relación colágeno/proteína total: a mayor valor de éste, menor es la calidad del producto cárnico. Los chicharrones son fuente de hierro. Una ración de chicharrones cubre el 18% de las ingestas recomendadas de hierro para un hombre adulto de 20 a 39 años. Hay que destacar el elevado contenido en sodio derivado de los ingredientes y el proceso de elaboración, lo que limita su consumo en personas que deban seguir dietas hiposódicas.

Con respecto a las vitaminas, y como es característico de la mayoría de los alimentos del grupo de cárnicos y derivados, la cabeza de jabalí proporciona vitaminas hidrosolubles, destacando la tiamina y la niacina. Una ración de chicharrones cubre el 25% y el 33% respectivamente de las ingestas recomendadas de niacina para hombres y mujeres de 20 a 39 años que realizan una actividad física de forma moderada. Con un gran valor organoléptico y gastronómico, su consumo no debe de prohibirse pero sí aconsejar sobre un consumo responsable y moderado.

Composición nutricional

	Por 100 g de porción comestible	Por ración (50 g)	Recomendaciones día-hombres	Recomendaciones día-mujeres
Energía (Kcal)	540	270	3.000	2.300
Proteínas (g)	20,4	10,2	54	41
Lípidos totales (g)	50,6	25,3	100-117	77-89
AG saturados (g)	16,34	8,17	23-27	18-20
AG monoinsaturados (g)	21,23	10,62	67	51
AG poliinsaturados (g)	7,74	3,87	17	13
ω -3 (g)*	0,501	0,251	3,3-6,6	2,6-5,1
C18:2 Linoleico (ω -6) (g)	6,567	3,284	10	8
Colesterol (mg/1000 kcal)	72	36,0	<300	<230
Hidratos de carbono (g)	0,8	0,4	375-413	288-316
Fibra (g)	0	0	>35	>25
Agua (g)	28,2	14,1	2.500	2.000
Calcio (mg)	51	25,5	1.000	1.000
Hierro (mg)	2,2	1,1	10	18
Yodo (μg)	—	—	140	110
Magnesio (mg)	10	5,0	350	330
Zinc (mg)	1,3	0,7	15	15
Sodio (mg)	1060	530	<2.000	<2.000
Potasio (mg)	207	104	3.500	3.500
Fósforo (mg)	59	29,5	700	700
Selenio (μg)	—	—	70	55
Tiamina (mg)	0,17	0,09	1,2	0,9
Riboflavina (mg)	0,18	0,09	1,8	1,4
Equivalentes niacina (mg)	6,1	3,1	20	15
Vitamina B₆ (mg)	—	—	1,8	1,6
Folatos (μg)	Tr	Tr	400	400
Vitamina B₁₂ (μg)	Tr	Tr	2	2
Vitamina C (mg)	0	0	60	60
Vitamina A: Eq. Retinol (μg)	Tr	Tr	1.000	800
Vitamina D (μg)	Tr	Tr	15	15
Vitamina E (mg)	—	—	12	12

Tablas de Composición de Alimentos. Moreiras y col., 2013. (CABEZA DE JABALÍ). 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). Tr: Trazas. 0: Virtualmente ausente en el alimento. —: Dato no disponible. * Datos incompletos.

Jamón de York



Boiled ham

Lo que se conoce con el nombre de jamón York no es otra cosa que jamón cocido o jamón dulce. Resulta del proceso de hervir y salar la carne del cerdo que posteriormente se embute en una funda sintética o se enlata. El salado o la cocción actúan como antibacterianos, permitiendo una mejor conservación que la carne fresca. Se elabora con carne de pierna de cerdo, libre de ligamentos, grasa y tendones. Existen distintas calidades, siendo la superior la denominada paleta de cerdo o jamón cocido propiamente dicho, que procede de los cuartos enteros y deshuesados del animal. A la hora de la compra es necesario observar que el color sea rosado y que no tenga irisaciones verdosas que indican la poca higiene del producto. Existe un tipo de jamón cocido que se expende acaramelado en su superficie (jamón dulce). Resulta perfecto para sándwiches, bocadillos, pizzas, entremeses y o en un desayuno, de forma fría o caliente.

También en el mercado encontramos sucedáneos de este producto, de menor calidad, que llevan fécula, grasas y otras partes del cerdo, formando pasteles.

Estacionalidad

El jamón de York está disponible para su consumo durante todo el año.

Porción comestible

100 gramos por cada 100 gramos de alimento fresco.

Fuente de nutrientes y sustancias no nutritivas

Proteínas, ácidos grasos monoinsaturados, hierro, zinc, tiamina y niacina.

Valoración nutricional

El valor nutritivo del jamón de York es semejante al de la carne de cerdo de la que procede aunque con un menor porcentaje de proteínas y algunos nutrientes ya que tiene mayor contenido en agua (70%). Los hidratos de carbono están en cantidad insignificante.

El contenido de aminoácidos asegura un aporte proteico de elevado valor biológico tal como corresponde a una materia prima cárnica.

Al ser el jamón cocido un producto elaborado exclusivamente con carne de cerdo, su composición lipídica (11 g por 100 g de alimento) responde al perfil graso de la especie. De los diferentes componentes lipídicos que lo integran, el ácido oleico (monoinsaturado) es el más abundante, seguido de los ácidos grasos saturados. En comparación con la grasa proveniente de otras especies animales, el cerdo contiene una cantidad mayor de ácidos grasos insaturados.

Una de las cualidades nutricionales del jamón York es que constituye una buena fuente de minerales. El hierro y el zinc presentan una elevada biodisponibilidad que facilita su absorción a nivel intestinal. El elevado contenido en sodio de este producto,

derivado de su proceso de elaboración, limita su consumo en personas que deban seguir dietas hiposódicas.

Tiamina y niacina son las vitaminas con mayor presencia en este alimento. Ambas vitaminas contribuyen al metabolismo energético normal.

Composición nutricional

	Por 100 g de porción comestible	Por ración (80 g)	Recomendaciones día-hombres	Recomendaciones día-mujeres
Energía (Kcal)	175	140	3.000	2.300
Proteínas (g)	18,4	14,7	54	41
Lípidos totales (g)	10,8	8,6	100-117	77-89
AG saturados (g)	3,49	2,79	23-27	18-20
AG monoinsaturados (g)	4,49	3,59	67	51
AG poliinsaturados (g)	1,65	1,32	17	13
ω -3 (g)	0,139	0,111	3,3-6,6	2,6-5,1
C18:2 Linoleico (ω -6) (g)	1,402	1,122	10	8
Coolesterol (mg/1000 kcal)	45	36,0	<300	<230
Hidratos de carbono (g)	1	0,8	375-413	288-316
Fibra (g)	0	0	>35	>25
Agua (g)	69,8	55,8	2.500	2.000
Calcio (mg)	9,6	7,7	1.000	1.000
Hierro (mg)	2,1	1,7	10	18
Yodo (μg)	10,9	8,7	140	110
Magnesio (mg)	17,5	14,0	350	330
Zinc (mg)	2,8	2,2	15	15
Sodio (mg)	970	776	<2.000	<2.000
Potasio (mg)	270	216	3.500	3.500
Fósforo (mg)	92	73,6	700	700
Selenio (μg)	8	6,4	70	55
Tiamina (mg)	0,46	0,37	1,2	0,9
Riboflavina (mg)	0,18	0,14	1,8	1,4
Equivalentes niacina (mg)	3,2	2,6	20	15
Vitamina B₆ (mg)	0,2	0,16	1,8	1,6
Folatos (μg)	Tr	Tr	400	400
Vitamina B₁₂ (μg)	Tr	Tr	2	2
Vitamina C (mg)	0	0	60	60
Vitamina A: Eq. Retinol (μg)	Tr	Tr	1.000	800
Vitamina D (μg)	Tr	Tr	15	15
Vitamina E (mg)	0,08	0,06	12	12

Tablas de Composición de Alimentos. Moreira y col., 2013. (JAMÓN COCIDO). 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). Tr: Trazas. 0: Virtualmente ausente en el alimento.

Jamón serrano



Cured ham

El jamón es el nombre genérico del embutido, de muy antigua tradición elaboradora, obtenido de las patas traseras del cerdo, salado en crudo y curado de forma natural. En España existen dos tipos de jamones:

- El jamón de **cerdo ibérico**, popularmente conocido como «**pata negra**», procede de una raza ganadera autóctona que puebla la Península Ibérica y cuyo ganado es alimentado con bellotas. El pernil ibérico tiene siempre una pezuña negra o gris oscura y al corte presenta las típicas vetas blancas procedentes de las infiltraciones de grasa en la carne. En ocasiones, tiene unas motas blancas que delatan la presencia de cristales de tiroxina, indicativos de un bajo contenido en sal y un largo proceso de curación, que se suele extender de los 24 a los 36 meses. La pata negra queda reservada exclusivamente a la designación “de bellota 100% ibérico”. Este jamón se clasifica según la alimentación y manejo del cerdo antes del sacrificio:
 - **Jamón de bellota**, del animal que alcanza el peso adecuado para el sacrificio alimentándose en el período de montanera (de noviembre a marzo) de bellotas, hierbas y otros recursos naturales de la dehesa.
 - **Jamón de cebo de campo**, a partir de un animal que aunque haya podido aprovechar recursos de la dehesa o del campo, ha sido alimentado con piensos (cereales y leguminosas) y cuyo manejo se realice en explotaciones extensivas o intensivas al aire libre.
 - **Jamón de cebo**, a partir de un animal que recibe en la fase de cebo una alimentación a base de piensos (cereales y leguminosas) cuyo manejo se realice en sistemas de explotación intensiva.Las principales características que distinguen los jamones ibéricos en su calidad derivan, además del tiempo de curación, de la pureza de raza de los animales, la cría en régimen extensivo en dehesas arboladas y con aporte suficiente de agua.
- El **jamón de cerdo blanco** (denominado simplemente **jamón serrano** o jamón blanco es el obtenido de cualquier otra raza de cerdo, no ibérico, y curado en clima sierra, es decir, frío y seco. Es fácilmente distinguible por el color de la piel. El período de curación es menor que el del jamón ibérico, de 7 a 16 meses.

Estacionalidad

Actualmente, este producto está disponible durante todo el año.

Porción comestible

100 gramos por cada 100 gramos de producto fresco.

Fuente de nutrientes y sustancias no nutritivas

Proteínas, hierro, zinc, fósforo, tiamina, niacina, riboflavina y vitamina B₆.

Valoración nutricional

El jamón serrano es, en primer lugar, una importante fuente de proteínas de alto valor biológico. Grasas y proteínas se encuentran en el jamón serrano en un porcentaje

superior al del contenido de la carne fresca de la que procede, debido a la pérdida de agua que ésta sufre en el proceso de elaboración del jamón. El aroma y el sabor característicos de este alimento se deben sobre todo a su grasa, que es el componente más variable de un jamón a otro y depende de la especie, raza, sexo, edad, pieza que se consume y de la alimentación que ha tenido el animal. El ácido graso mayoritario en la grasa del jamón es el oleico (el mismo que el del aceite de oliva), con efectos beneficiosos sobre la enfermedad cardiovascular.

El jamón es fuente de hierro, zinc y fósforo. Una ración de jamón cubre el 21% de las ingestas recomendadas de fósforo para el grupo de población de estudio.

El contenido de sodio es alto, por lo que hay que tenerlo en cuenta en personas que deban seguir dietas hiposódicas.

Con respecto a las vitaminas, es fuente de tiamina, niacina, riboflavina y vitamina B₆.

Composición nutricional

	Por 100 g de porción comestible	Por ración (80 g)	Recomendaciones día-hombres	Recomendaciones día-mujeres
Energía (Kcal)	241	193	3.000	2.300
Proteínas (g)	31	24,8	54	41
Lípidos totales (g)	13	10,4	100-117	77-89
AG saturados (g)	4,40	3,52	23-27	18-20
AG monoinsaturados (g)	5,09	4,07	67	51
AG poliinsaturados (g)	1,26	1,01	17	13
ω-3 (g)*	0,088	0,070	3,3-6,6	2,6-5,1
C18:2 Linoleico (ω-6) (g)	1,089	0,871	10	8
Colesterol (mg/1000 kcal)	70	56	<300	<230
Hidratos de carbono (g)	0	0	375-413	288-316
Fibra (g)	0	0	>35	>25
Agua (g)	56	44,8	2.500	2.000
Calcio (mg)	12,7	10,16	1.000	1.000
Hierro (mg)	2,3	1,84	10	18
Yodo (μg)	—	—	140	110
Magnesio (mg)	17,1	13,68	350	330
Zinc (mg)	2,2	1,76	15	15
Sodio (mg)	1110	888	<2.000	<2.000
Potasio (mg)	160	128	3.500	3.500
Fósforo (mg)	180	144	700	700
Selenio (μg)	—	—	70	55
Tiamina (mg)	0,57	0,46	1,2	0,9
Riboflavina (mg)	0,25	0,20	1,8	1,4
Equivalentes niacina (mg)	6,7	5,36	20	15
Vitamina B₆ (mg)	0,41	0,33	1,8	1,6
Folatos (μg)	Tr	Tr	400	400
Vitamina B₁₂ (μg)	Tr	Tr	2	2
Vitamina C (mg)	0	0	60	60
Vitamina A: Eq. Retinol (μg)	Tr	Tr	1.000	800
Vitamina D (μg)	Tr	Tr	15	15
Vitamina E (mg)	0,08	0,06	12	12

Tablas de Composición de Alimentos. Moreiras y col., 2013. (JAMÓN SERRANO). 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). Tr: Trazas. 0: Virtualmente ausente en el alimento. —: Dato no disponible. * Datos incompletos.

Lacón

Hock of pork

Brazuelo o pata delantera del cerdo salado y curado típico de Galicia. La edad de sacrificio del cerdo para la obtención de la materia prima del lacón es, como mínimo seis meses (toda vía lechón) y con peso mayor o igual de 90 kg. Se comercializa el de las razas *Celta*, *Large White*, *Landrace* y *Duroc*.

Hay lacones que se consumen a los pocos meses de salir de la sal y otros muy curados, que pueden llegar a tener dos años.

El *lacón gallego* presenta una forma redondeada, bordes perfilados, manteniendo todas las partes de la pata del cerdo (también piel y pezuña) excepto la escápula y con un peso de 3-5 kg. La grasa visible es blanca-amarillenta, aromática y de consistencia untuosa, mientras que la parte magra es rosada, de aroma suave, y algo salada. Se distinguen dos tipos de lacón gallego en función de la alimentación del cerdo de origen:

- **Lacón tradicional**, que procede de lechones que en sus tres últimos meses de vida se han sido alimentado exclusivamente de cereales, tubérculos castañas, y bellotas.
- **Lacón normal**, obtenido a partir de animales alimentados con piensos autorizados.

En cocina, su mejor combinación es con los grelos, una receta habitual y con gran tradición en tierras gallegas, en el que el lacón se acompaña de otros productos típicos como el chorizo o los cachelos (pequeñas patatas cocidas comunes en Galicia).

Estacionalidad

Producto disponible en el mercado a lo largo de todo el año.

Porción comestible

100 gramos por cada 100 gramos de alimento fresco.

Fuente significativa

Proteínas, ácidos grasos monoinsaturados, zinc, fósforo, tiamina y niacina.

Valoración nutricional

El valor nutritivo del lacón se relaciona con la composición química del mismo y del animal del que procede. En este sentido, el lacón constituye una buena fuente de agua y proteínas con elevado valor biológico. Presenta más grasa y menos proteína que el jamón curado.

El lacón se puede considerar un alimento graso, con casi un 30% de lípidos. Contrariamente a lo que se suele pensar, que las grasas animales son sobre todo grasas saturadas, hay que indicar que, en este caso (como en muchos otros), los ácidos grasos insaturados son los mayoritarios y que, concretamente, la grasa monoinsaturada



(ej., el ácido oleico) constituye algo menos del 42% del contenido lipídico total. Tiene un porcentaje también alto de grasa saturada (34%).

El lacón no tiene hidratos de carbono. Es importante el aporte de minerales como el zinc y el fósforo. El elevado contenido de sodio en este alimento, al incorporar en su formulación sal común, debe tenerse en consideración por las personas con dietas hiposódicas.

Este alimento es una fuente de vitaminas del grupo B, especialmente de tiamina y niacina que contribuyen al metabolismo energético normal.

Composición nutricional

	Por 100 g de porción comestible	Por ración (100 g)	Recomendaciones día-hombres	Recomendaciones día-mujeres
Energía (Kcal)	349	349	3.000	2.300
Proteínas (g)	21,5	21,5	54	41
Lípidos totales (g)	29,2	29,2	100-117	77-89
AG saturados (g)	9,43	9,43	23-27	18-20
AG monoinsaturados (g)	12,21	12,21	67	51
AG poliinsaturados (g)	4,47	4,47	17	13
ω -3 (g)*	0,376	0,376	3,3-6,6	2,6-5,1
C18:2 Linoleico (ω -6) (g)	3,79	3,790	10	8
Coolesterol (mg/1000 kcal)	69	69,0	<300	<230
Hidratos de carbono (g)	0	0	375-413	288-316
Fibra (g)	0	0	>35	>25
Agua (g)	49,3	49,3	2.500	2.000
Calcio (mg)	13	13,0	1.000	1.000
Hierro (mg)	1,8	1,8	10	18
Yodo (μg)	—	—	140	110
Magnesio (mg)	18	18,0	350	330
Zinc (mg)	2,3	2,3	15	15
Sodio (mg)	965	965	<2.000	<2.000
Potasio (mg)	270	270	3.500	3.500
Fósforo (mg)	160	160	700	700
Selenio (μg)	—	—	70	55
Tiamina (mg)	0,65	0,65	1,2	0,9
Riboflavina (mg)	0,15	0,15	1,8	1,4
Equivalentes niacina (mg)	8,8	8,8	20	15
Vitamina B₆ (mg)	—	—	1,8	1,6
Folatos (μg)	Tr	Tr	400	400
Vitamina B₁₂ (μg)	Tr	Tr	2	2
Vitamina C (mg)	0	0	60	60
Vitamina A: Eq. Retinol (μg)	Tr	Tr	1.000	800
Vitamina D (μg)	Tr	Tr	15	15
Vitamina E (mg)	—	—	12	12

Tablas de Composición de Alimentos. Moreiras y col., 2013. (LACÓN). 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). Tr: Trazas. 0: Virtualmente ausente en el alimento. —: Dato no disponible. *Datos incompletos.

Liebre

Hare

Lepus granatensis



La liebre es un mamífero roedor de cola corta, semejante al conejo, pero de mayor tamaño. La variedad más extendida es la liebre común europea. Su labio superior está partido, las extremidades superiores son más largas que las anteriores y corre a saltos con gran rapidez. Su carne es muy apreciada; de un característico tono oscuro, casi negruzco, muy distinto al de los tonos pálidos del conejo. Su grasa, poca cantidad, es de color céreo o blanco crema y blanda, oliendo un poco a rancio.

La liebre será más sabrosa cuanto más joven sea; los ejemplares entre los 2 y 2,5 kg suelen ser los mejores y también es preferible la liebre cazada con galgos que la cazada con escopeta, pues tiene menos destrozos musculares. Lo habitual es su preparación al horno, aunque los guisos con su carne son altamente apreciados. Más apropiado es adaptar cada edad del animal a una receta. Si tiene pocos meses se puede asar y cuando llega casi al año se guisa. Es también muy apreciada la receta del Civet de liebre; macerada con vino tinto, cebolla, zanahoria y especias. Con su carne se elaboran patés y terrinas de gran palatabilidad.

Estacionalidad

Animal de caza menor disponible principalmente en temporada de otoño e invierno.

Porción comestible

65 gramos por 100 gramos de alimento.

Fuente significativa

Proteínas, potasio, selenio, fósforo, niacina, vitamina B₆ y B₁₂.

Valoración nutricional

La carne de liebre tiene un considerable valor nutricional. Su componente mayoritario es el agua y le sigue la proteína de gran importancia, tanto desde el punto de vista de su cantidad —superior al de la media del grupo de carnes— como de su calidad, reflejada en un elevado valor biológico.

La liebre se puede considerar una carne magra ya que el porcentaje de lípidos de su composición es inferior al 5%. En la grasa del animal están presentes en mayor proporción ácidos grasos insaturados, especialmente monoinsaturados, y un 34% de los lípidos totales, de ácidos grasos saturados. Este hecho es contrario a la idea tan difundida de que las grasas animales poseen mayoritariamente ácidos grasos saturados.

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 liebre no contiene hidratos de carbono.

La liebre destaca por su aporte de minerales: potasio, fósforo y selenio, entre otros. Igualmente es fuente considerable de vitaminas del grupo B como la niacina, la vitamina B₆ y la vitamina B₁₂, las cuales contribuyen al metabolismo energético normal.

Esta carne, al igual que las otras carnes de caza, poseen cantidades elevadas de purinas, superior al encontrado en otros animales de abasto.

Las actuales recomendaciones nutricionales, aconsejan el consumo de 3 raciones a la semana de carnes magras, alternando el consumo entre distintos tipos, entre los que está la liebre.

Composición nutricional

	Por 100 g de porción comestible	Por ración (230 g)	Recomendaciones día-hombres	Recomendaciones día-mujeres
Energía (Kcal)	133	199	3.000	2.300
Proteínas (g)	23	34,4	54	41
Lípidos totales (g)	4,6	6,9	100-117	77-89
AG saturados (g)	1,55	2,32	23-27	18-20
AG monoinsaturados (g)	1,09	1,63	67	51
AG poliinsaturados (g)	0,92	1,38	17	13
ω -3 (g)*	0,233	0,348	3,3-6,6	2,6-5,1
C18:2 Linoleico (ω -6) (g)	0,662	0,990	10	8
Colesterol (mg/1000 kcal)	71	106	<300	<230
Hidratos de carbono (g)	0	0	375-413	288-316
Fibra (g)	0	0	>35	>25
Agua (g)	72,4	108	2.500	2.000
Calcio (mg)	22	32,9	1.000	1.000
Hierro (mg)	1	1,5	10	18
Yodo (μg)	—	—	140	110
Magnesio (mg)	25	37,4	350	330
Zinc (mg)	1,4	2,1	15	15
Sodio (mg)	67	100	<2.000	<2.000
Potasio (mg)	360	538	3.500	3.500
Fósforo (mg)	220	329	700	700
Selenio (μg)	17	25,4	70	55
Tiamina (mg)	0,1	0,15	1,2	0,9
Riboflavina (mg)	0,19	0,28	1,8	1,4
Equivalentes niacina (mg)	12,5	18,7	20	15
Vitamina B₆ (mg)	0,5	0,7	1,8	1,6
Folatos (μg)	5	7,5	400	400
Vitamina B₁₂ (μg)	10	15,0	2	2
Vitamina C (mg)	—	—	60	60
Vitamina A: Eq. Retinol (μg)	—	—	1.000	800
Vitamina D (μg)	—	—	15	15
Vitamina E (mg)	0,13	0,2	12	12

Tablas de Composición de Alimentos. Moreiras y col., 2013. (CONEJO, LIEBRE). 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.

Lomo embuchado

Pork, Loin, Cured

Embutido de carne, elaborado con lomo fresco de cerdo castrado o cerda fuera de celo. Se sala y adoba con especias naturales y luego se embute en tripa natural de cerdo, dejándolo curar al aire durante 60 días y los últimos 21 en ambiente natural. Sus características son aspecto homogéneo, liso y de color sonrosado, sabor delicado y poco salado. Desde el punto de vista de sus cualidades organolépticas o sensoriales es un producto muy apreciado, de gran calidad y sabor incomparable.

Cuando la materia prima procede de cerdos de raza Ibérica, hablamos de lomo ibérico embuchado. Aunque no hay diferencias apreciables en cuanto a su fabricación, el período de curación es más largo.

Por su aroma, sabor y vistosidad este artículo ha de consumirse en crudo o cortado en finas rodajas. Bocadillos, tapas, meriendas, tablas de embutido, canapés, bouffette, etc., son algunas de las aplicaciones más comunes de este producto.



Estacionalidad

En la actualidad este producto se elabora y está disponible a lo largo de todo el año.

Porción comestible

97 gramos por 100 gramos de alimento entero.

Fuente de nutrientes y sustancias no nutritivas

Proteínas, ácidos grasos monoinsaturados, hierro, zinc, fósforo, tiamina, riboflavina, niacina y vitamina B₁₂.

Composición nutricional

El lomo embuchado es un alimento con un elevado valor nutricional y gastronómico. En primer lugar, su contenido en agua es mucho inferior al de la carne de cerdo de origen, debido a la pérdida que sufre ésta durante los procesos de elaboración y curado. El componente nutricional mayoritario es, en este caso, la proteína. Cien gramos de lomo embuchado cubren prácticamente las recomendaciones de este nutriente para la población adulta. La calidad de la proteína es muy elevada por su composición en aminoácidos esenciales, que se encuentran en cantidades equivalentes a las necesidades del ser humano.

El lomo embuchado es un alimento graso, con más de un 20% de lípidos. Contrariamente a lo que se suele pensar de que las grasas animales son sobre todo grasas saturadas, hay que indicar que, en este caso (como en muchos otros), los ácidos grasos insaturados son los mayoritarios y que, concretamente, la grasa monoinsaturada (ej., el ácido oleico) constituye algo menos del 50% del contenido lipídico total (42%).

Destaca su contenido en hierro, no sólo desde el punto de vista de la cantidad sino también de su calidad, al ser muy biodisponible y absorberse con mayor eficacia que el hierro procedente de otros alimentos de origen vegetal. Es importante también el aporte de otros minerales, en menor proporción, como el zinc y el fósforo. El elevado contenido de sodio en este alimento (1.470 mg por 100 g) debe ser tenido en cuenta por las personas con dietas hiposódicas.

Este embutido aporta cantidades notables de vitaminas del grupo B, tiamina (B₁), riboflavina (B₂), niacina y vitamina B₁₂, las cuales contribuyen al metabolismo energético normal.

Composición nutricional

	Por 100 g de porción comestible	Por ración (50 g)	Recomendaciones día-hombres	Recomendaciones día-mujeres
Energía (Kcal)	386	187	3.000	2.300
Proteínas (g)	50	24,3	54	41
Lípidos totales (g)	20,7	10,0	100-117	77-89
AG saturados (g)	6,7	3,25	23-27	18-20
AG monoinsaturados (g)	8,65	4,20	67	51
AG poliinsaturados (g)	3,17	1,54	17	13
ω-3 (g)*	0,267	0,129	3,3-6,6	2,6-5,1
C18:2 Linoleico (ω-6) (g)	2,687	1,303	10	8
Colesterol (mg/1000 kcal)	69,0	33,5	<300	<230
Hidratos de carbono (g)	0	0	375-413	288-316
Fibra (g)	0	0	>35	>25
Agua (g)	29,3	14,2	2.500	2.000
Calcio (mg)	20	9,7	1.000	1.000
Hierro (mg)	3,7	1,8	10	18
Yodo (µg)	—	—	140	110
Magnesio (mg)	20	9,7	350	330
Zinc (mg)	2,6	1,3	15	15
Sodio (mg)	1.470	713	<2.000	<2.000
Potasio (mg)	230	112	3.500	3.500
Fósforo (mg)	180	87,3	700	700
Selenio (µg)	—	—	70	55
Tiamina (mg)	0,8	0,39	1,2	0,9
Riboflavina (mg)	0,25	0,12	1,8	1,4
Equivalentes niacina (mg)	12	5,8	20	15
Vitamina B₆ (mg)	—	—	1,8	1,6
Folatos (µg)	5	2,4	400	400
Vitamina B₁₂ (µg)	2	1,0	2	2
Vitamina C (mg)	0	0	60	60
Vitamina A: Eq. Retinol (µg)	Tr	Tr	1.000	800
Vitamina D (µg)	Tr	Tr	15	15
Vitamina E (mg)	—	—	12	12

Tablas de Composición de Alimentos. Moreiras y col., 2013. (LOMO EMBUCHADO). 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). Tr: Trazas. 0: Virtualmente ausente en el alimento. —: Dato no disponible. * Datos incompletos.

Morcilla

Black pudding



Embutido, de color pardo-marrón-negro, elaborado con una preparación a base de sangre y grasa de cerdo, e íntimamente unida —su preparación— a la matanza del cerdo. Es un alimento muy extendido que puede encontrarse en muchos países, encontrándose muchas variedades. Así, por ejemplo, en Francia existe una morcilla específica, la negra, de preparación compleja, y cuentan además con otra morcilla blanca similar a la butifarra catalana.

En España, la morcilla ha alcanzado un prestigio similar al del chorizo, ejerciendo como ingrediente fundamental en platos regionales clásicos. En su composición suele ir acompañada de otros ingredientes como el arroz o la cebolla. Su preparación y consumo está extendido por casi todas las comunidades españolas, destacando Asturias, Canarias, Cantabria, Extremadura, Galicia, La Rioja y amplias áreas de Castilla-La Mancha y Castilla-León. Altamente conocida y utilizada en nuestro país es la morcilla de Burgos, consumida principalmente frita en rodajas. En Cataluña y las Islas Baleares suele ser remplazada por la butifarra negra.

Estacionalidad

Actualmente, este embutido, asociado a la matanza del cerdo, es un alimento disponible a lo largo de todo el año.

Porción comestible

97 gramos por cada 100 gramos de alimento entero

Fuente de nutrientes y sustancias no nutritivas

Proteínas, hierro, selenio y vitamina B₁₂.

Valoración nutricional

El nutriente que se encuentra en mayor cantidad es la grasa, seguido del agua, con un contenido semejante en grasa saturada y monoinsaturada y mucho menor en poliinsaturada. Con respecto a las carnes, se mantiene la característica de una composición proteica importante desde el punto de vista de la cantidad y la calidad. El contenido en colesterol es semejante a la media del grupo y presenta una pequeña cantidad de hidratos de carbono en su composición, sin significación nutricional.

Destaca por ser fuente de minerales como el selenio y, especialmente hierro, éste de gran biodisponibilidad por encontrarse una proporción considerable del mineral en forma de hierro hemo. En este sentido, 100 g de morcilla cubren en más del 100%

las ingestas recomendadas de este mineral para hombres adultos y el 78% de las recomendaciones en mujeres adultas.

Debido a su proceso de elaboración, la morcilla es una fuente importante de sodio, hecho que hay que tener en cuenta para personas que siguen dietas hiposódicas.

El contenido vitamínico no es demasiado grande. La morcilla sólo es fuente de vitamina B₁₂.

Los expertos en nutrición recomiendan, actualmente, disminuir la ingesta de alimentos ricos en grasa, especialmente saturada. Así, no debemos abusar del consumo de morcilla, con su característico elevado contenido calórico y graso: hay que hacerlo en pequeñas cantidades y dentro de un consumo esporádico.

Composición nutricional

	Por 100 g de porción comestible	Por ración (75 g)	Recomendaciones día-hombres	Recomendaciones día-mujeres
Energía (Kcal)	446	324	3.000	2.300
Proteínas (g)	19,5	14,2	54	41
Lípidos totales (g)	39,5	28,7	100-117	77-89
AG saturados (g)	15,08	10,971	23-27	18-20
AG monoinsaturados (g)	16,52	12,018	67	51
AG poliinsaturados (g)	5,59	4,067	17	13
ω-3 (g)*	0,354	0,258	3,3-6,6	2,6-5,1
C18:2 Linoleico (ω-6) (g)	4,917	3,577	10	8
Colesterol (mg/1000 kcal)	70	50,9	<300	<230
Hidratos de carbono (g)	3	2,2	375-413	288-316
Fibra (g)	Tr	Tr	>35	>25
Agua (g)	38	27,6	2.500	2.000
Calcio (mg)	11	8,0	1.000	1.000
Hierro (mg)	14	10,2	10	18
Yodo (µg)	—	—	140	110
Magnesio (mg)	20	14,6	350	330
Zinc (mg)	—	—	15	15
Sodio (mg)	1060	771,2	<2.000	<2.000
Potasio (mg)	210	152,8	3.500	3.500
Fósforo (mg)	80	58,2	700	700
Selenio (µg)	11,8	8,6	70	55
Tiamina (mg)	0,08	0,06	1,2	0,9
Riboflavina (mg)	0,1	0,07	1,8	1,4
Equivalentes niacina (mg)	1	0,7	20	15
Vitamina B₆ (mg)	0,04	0,03	1,8	1,6
Folatos (µg)	5	3,6	400	400
Vitamina B₁₂ (µg)	0,4	0,3	2	2
Vitamina C (mg)	0	0	60	60
Vitamina A: Eq. Retinol (µg)	0,01	0	1.000	800
Vitamina D (µg)	0,01	0,01	15	15
Vitamina E (mg)	0,2	0,1	12	12

Tablas de Composición de Alimentos. Moreiras y col., 2013. (MORCILLA). 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). Tr: Trazas. 0: Virtualmente ausente en el alimento. —: Dato no disponible. * Datos incompletos.

Mortadela

Mortadella

De origen italiano, la mortadela es una clase de embutido de carne, cocido, de forma cilíndrica y distintos tamaños, mucho más gruesa y de sabor menos graso que el salchichón. Su sabor es delicado e inconfundible y su aroma, intenso y especiado. Se elabora con pasta de carne (ya sea de cerdo y/ o de vacuno), grasa de cerdo y en ocasiones se le añade algunas especias o pimienta blanca. Suelen embutirse en tripas de gran tamaño, naturales o sintéticas, y son especialmente reconocidas las mortadelas de Bolonia o de Lyon. Antes de ser embutida suele añadirse pequeños trocitos de grasa, frutos secos, hongos o aceitunas, que pueden observarse a la perfección al realizar el corte.

Por norma general la mortadela se consume cruda y en frío y es uno de los ingredientes más utilizados en la elaboración de bocadillos y sandwiches.

Estacionalidad

Disponibile en el mercado durante todos los meses del año.

Porción comestible

100 gramos por cada 100 gramos de producto fresco.

Fuente de nutrientes y sustancias no nutritivas

Proteínas, ácidos grasos monoinsaturados, hierro, fósforo, zinc, tiamina, riboflavina y niacina.

Valoración nutricional

El valor energético del alimento, algo más de 300 Kcal por 100 g depende, fundamentalmente, de la cantidad de grasa y de proteína de su composición. Los hidratos de carbono, presentes en pequeña cantidad (3%), contribuyen mínimamente al aporte energético.

El contenido calórico es significativamente inferior al de otros embutidos típicos como el salchichón, debido a su mayor contenido de agua y menor aporte graso, y superior al de las carnes semigrasas de ternera y cerdo. El contenido de grasa insaturada (fundamentalmente monoinsaturada) supera al de saturada. Este hecho es contrario a la idea tan difundida de que las grasas animales poseen mayoritariamente ácidos grasos saturados. La cantidad de colesterol de la mortadela es algo superior al de las carnes frescas de las que procede.

El contenido en proteína es inferior al de las carnes frescas (14 g por cada 100 g de alimento). La calidad de esta proteína dependerá, en parte, de la proporción de colágeno que contenga la carne a partir de la que se ha elaborado el producto: a mayor cantidad de colágeno, menor calidad proteica.



La mortadela es fuente de minerales como hierro, fósforo y zinc. Hay que destacar el contenido en hierro hemo de elevada biodisponibilidad. En general, entre un 15 y un 30% del hierro hemo de un alimento se absorbe bien.

El elevado contenido en sodio de este producto, derivado de sus ingredientes y su proceso de elaboración, limita su consumo en personas que deban seguir dietas hiposódicas.

La mortadela es fuente de vitaminas del grupo B, tiamina, riboflavina y niacina, son las vitaminas con mayor presencia relativa en este alimento. Estas 3 contribuyen al metabolismo energético normal.

Composición nutricional

	Por 100 g de porción comestible	Por ración (60 g)	Recomendaciones día-hombres	Recomendaciones día-mujeres
Energía (Kcal)	311	187	3.000	2.300
Proteínas (g)	14	8,4	54	41
Lípidos totales (g)	27	16,2	100-117	77-89
AG saturados (g)	9,40	5,64	23-27	18-20
AG monoinsaturados (g)	11,29	6,77	67	51
AG poliinsaturados (g)	4,17	2,50	17	13
ω -3 (g)*	0,369	0,221	3,3-6,6	2,6-5,1
C18:2 Linoleico (ω -6) (g)	3,579	2,147	10	8
Coolesterol (mg/1000 kcal)	72	43,2	<300	<230
Hidratos de carbono (g)	3	1,8	375-413	288-316
Fibra (g)	0	0	>35	>25
Agua (g)	56	33,6	2.500	2.000
Calcio (mg)	13	7,8	1.000	1.000
Hierro (mg)	2,2	1,3	10	18
Yodo (μg)	—	—	140	110
Magnesio (mg)	9	5,4	350	330
Zinc (mg)	2,9	1,7	15	15
Sodio (mg)	668	401	<2.000	<2.000
Potasio (mg)	207	124	3.500	3.500
Fósforo (mg)	160	96,0	700	700
Selenio (μg)	6,1	3,7	70	55
Tiamina (mg)	0,33	0,20	1,2	0,9
Riboflavina (mg)	0,21	0,13	1,8	1,4
Equivalentes niacina (mg)	5,9	3,5	20	15
Vitamina B₆ (mg)	0,05	0,03	1,8	1,6
Folatos (μg)	Tr	Tr	400	400
Vitamina B₁₂ (μg)	Tr	Tr	2	2
Vitamina C (mg)	0	0	60	60
Vitamina A: Eq. Retinol (μg)	Tr	Tr	1.000	800
Vitamina D (μg)	Tr	Tr	15	15
Vitamina E (mg)	0,11	0,1	12	12

Tablas de Composición de Alimentos. Moreira y col., 2013. (MORTADELA). 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). Tr: Trazas. 0: Virtualmente ausente en el alimento. —: Dato no disponible. *Datos incompletos.

Paloma

Dove

Columba ssp



Ave que en ocasiones se domestica, pero que también es silvestre, de la que existen muchas variedades o castas que se diferencian por su tamaño y color. En lo que a gastronomía se refiere, en la mayoría de las ocasiones se prefiere omitir la palabra «paloma» en las recetas y sustituirla por «pichón», que no es sino el palomo joven de carne más tierna que la propia paloma. Entre las palomas adultas, la **torcaz**, la **bravía** o la **zurita**, todas ellas silvestres, se han ido abriendo un importante hueco en la cocina. Tanto domésticas como salvajes, deben ser jóvenes y de carne blanca para poder asarlas. Las de mayor edad son de carne oscura o roja y sólo sirven para sopas y estofados. Algunas de las recetas que actualmente están más consolidadas en nuestra tradición son de procedencia septentrional, como los pichones con cangrejos o las palomas torcaces en salmis, los pichones emparrillados, asados con aceitunas, a la montañesa, en salmorejo, al vino o incluso en zumo de naranja.

La tórtola pertenece a la misma familia que la paloma, y con un tamaño que oscila entre los 27 y 30 centímetros. Se trata de un ave protagonista habitual en el norte de España, no obstante en gastronomía está considerada como un manjar delicado, sobre todo las piezas jóvenes y gordas. Habitualmente se cocina en cazuela, con fondos de alcachofa, nuez moscada y uvas pasas, aunque admite otro tipo de preparaciones

Estacionalidad

Como animal de caza menor, las palomas están disponibles durante la temporada de caza que varía según la región (suele abarcar el otoño). La disponibilidad de estos alimentos aumenta cuando se domestican las aves.

Porción comestible

77 gramos por cada 100 gramos de alimento.

Fuente de nutrientes y sustancias no nutritivas

Proteínas, ácidos grasos monoinsaturados, hierro, zinc, fósforo, selenio, tiamina, riboflavina, niacina, vitamina B₆ y B₁₂.

Valoración nutricional

La carne de paloma tiene como componente mayoritario, en un 57% aproximadamente, al agua. Le siguen las proteínas con alto valor biológico, dado su contenido en aminoácidos esenciales. Una ración de este alimento cubre el 40% de las ingestas recomendadas de proteína para un hombre adulto.

El contenido de grasa y el contenido energético de este ave es superior a la del pollo. La grasa es mayoritariamente grasa monoinsaturada constituida principalmente por ácido oleico, seguida de la grasa saturada. También encontramos una cantidad

de ácidos grasos poliinsaturados. La carne de paloma se distingue de la de vacuno o porcino en que su contenido en colesterol es más elevado, prácticamente el doble.

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 del ave, de forma que la carne de paloma no contiene hidratos de carbono.

Con respecto a los micronutrientes la paloma es fuente de minerales, entre ellos hierro y zinc de alta biodisponibilidad, además de fósforo y selenio.

Las principales vitaminas presentes son hidrosolubles, concretamente las del grupo B, tiamina, riboflavina, B₆, B₁₂ y niacina. Una ración de paloma aporta el 35% de las ingestas diarias recomendadas de niacina para hombres de 20 a 39 años que practican 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)	288	333	3.000	2.300
Proteínas (g)	18,5	21,4	54	41
Lípidos totales (g)	23,8	27,5	100-117	77-89
AG saturados (g)	8,43	9,74	23-27	18-20
AG monoinsaturados (g)	9,72	11,23	67	51
AG poliinsaturados (g)	3,07	3,55	17	13
ω-3 (g)	0,1	0,166	3,3-6,6	2,6-5,1
C18:2 Linoleico (ω-6) (g)	2,67	3,084	10	8
Colesterol (mg/1000 kcal)	95	110	<300	<230
Hidratos de carbono (g)	0	0	375-413	288-316
Fibra (g)	0	0	>35	>25
Agua (g)	56,6	65,4	2.500	2.000
Calcio (mg)	12	13,9	1.000	1.000
Hierro (mg)	3,54	4,1	10	18
Yodo (µg)	—	—	140	110
Magnesio (mg)	22	25,4	350	330
Zinc (mg)	2,2	2,5	15	15
Sodio (mg)	54	62,4	<2.000	<2.000
Potasio (mg)	199	230	3.500	3.500
Fósforo (mg)	248	286	700	700
Selenio (µg)	13,3	15,4	70	55
Tiamina (mg)	0,212	0,24	1,2	0,9
Riboflavina (mg)	0,244	0,28	1,8	1,4
Equivalentes niacina (mg)	6,046	7,0	20	15
Vitamina B₆ (mg)	0,41	0,47	1,8	1,6
Folatos (µg)	6	6,9	400	400
Vitamina B₁₂ (µg)	0,4	0,5	2	2
Vitamina C (mg)	5,2	6,0	60	60
Vitamina A: Eq. Retinol (µg)	73	84,3	1.000	800
Vitamina D (µg)	—	—	15	15
Vitamina E (mg)	—	—	12	12

Tablas de Composición de Alimentos. Gonzalo Matín Peña (1997). (PALOMA). 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.

Pato

Duck

Anatidae anatinae



El pato es un ave perteneciente a la familia de las *anátidas*, cuya carne resulta extraordinariamente succulenta y su demanda crece constantemente en nuestro país. Sus cualidades nutricionales y organolépticas, dependen de si se trata de patos salvajes o domésticos, criados en granjas. Existen muchas razas de pato, pero las más conocidas culinariamente son los de Rouen, criados en Francia, de los que se obtienen excelentes foies; los británicos de Aylensbury, o los de Berberia, originarios de América, que son los más habituales en España. En nuestro país además, se distinguen dos variedades: los **ánades de superficie** y los **patos buceadores**.

Los patos silvestres o salvajes tienen un plumaje oscuro, un sabor algo más fuerte, y la carne magra y seca, que los diferencia de los domésticos. En cuanto a su preparación, los métodos que se emplean para cocinar los patos salvajes son los mismos que se utilizan para guisar los ejemplares domésticos, aunque los primeros proporcionan cierto sabor amargo. Existen dos grandes recetas universales: el pato a la naranja, de origen francés, y el pato a la pequinuesa, caramelizado y con piel crujiente.

Por otra parte, encontramos las terrinas, los foies, los patés y el confit, considerados como verdaderas «delicatessen» internacionales.

Estacionalidad

Las granjas de cría de patos abastecen de carne al mercado durante todo el año. Sin embargo, la veda de caza de pato salvaje y, por tanto, su disponibilidad de consumo, se abre a finales de verano, en septiembre.

Porción comestible

89 gramos por 100 gramos de alimento.

Fuente de nutrientes y sustancias no nutritivas

Proteínas, ácidos grasos monoinsaturados, fósforo, zinc, selenio, niacina, riboflavina, vitamina B₆ y vitamina B₁₂.

Composición nutricional

El componente mayoritario del pato es, como en el resto de las aves, el agua (64% de su composición).

Este alimento tiene un importante contenido en proteína de alto valor biológico. Una ración de pato cubre un 61% de las ingestas recomendadas de proteína de un hombre adulto.

La grasa de este animal es el componente más variable y depende de varios factores entre los que destaca el origen, es decir, si es criado en granja o es salvaje. Por lo general, los primeros tienen un mayor contenido lipídico (hasta un 30% más). Los patos salvajes contienen menos grasa y el contenido varía en función de la edad, la época del año y la alimentación del animal. Las hembras tienen una carne más fina y menos grasa.

El aporte calórico del pato es superior al resto de las aves. Pero, en su consumo, este aporte varía en función de si se come o no con piel, ya que la grasa se suele acumular

principalmente bajo este tejido. Esta es la razón por la que frecuentemente se recomienda retirar la piel del pato antes de consumirla, de manera que este se convierta en un alimento «magro» apto. En este sentido, también se aconseja cocinar su carne a la plancha, cocida o al horno, reduciendo lo más posible la cantidad de grasa añadida y acompañar el plato con otros componentes más ligeros para equilibrar la dieta. A pesar de su elevado contenido graso, el aporte de colesterol es inferior al de la gallina o el pollo.

En la carne de pato sobresalen las vitaminas hidrosolubles, es fuente de riboflavina, niacina, vitamina B₆ y vitamina B₁₂, las cuales contribuyen al metabolismo energético normal. En cuanto a minerales, esta carne supone una buena fuente de selenio, fósforo y zinc.

Composición nutricional

	Por 100 g de porción comestible	Por ración (170 g)	Recomendaciones día-hombres	Recomendaciones día-mujeres
Energía (Kcal)	214	324	3.000	2.300
Proteínas (g)	22	33,3	54	41
Lípidos totales (g)	14	21,2	100-117	77-89
AG saturados (g)	3,90	5,90	23-27	18-20
AG monoinsaturados (g)	5,80	8,77	67	51
AG poliinsaturados (g)	2,9	4,38	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)	75	114	<300	<230
Hidratos de carbono (g)	0	0	375-413	288-316
Fibra (g)	0	0	>35	>25
Agua (g)	64	96,8	2.500	2.000
Calcio (mg)	10	15,1	1.000	1.000
Hierro (mg)	2	3,0	10	18
Yodo (μg)	—	—	140	110
Magnesio (mg)	15	22,7	350	330
Zinc (mg)	2,7	4,1	15	15
Sodio (mg)	80	121	<2.000	<2.000
Potasio (mg)	280	424	3.500	3.500
Fósforo (mg)	200	303	700	700
Selenio (μg)	12,4	18,8	70	55
Tiamina (mg)	0,1	0,15	1,2	0,9
Riboflavina (mg)	0,3	0,45	1,8	1,4
Equivalentes niacina (mg)	6	9,1	20	15
Vitamina B₆ (mg)	0,34	0,51	1,8	1,6
Folatos (μg)	25	37,8	400	400
Vitamina B₁₂ (μg)	3	4,5	2	2
Vitamina C (mg)	3	4,5	60	60
Vitamina A: Eq. Retinol (μg)	24	36,3	1.000	800
Vitamina D (μg)	—	—	15	15
Vitamina E (mg)	0	0	12	12

Tablas de Composición de Alimentos. Moreiras y col., 2013. (PATO). 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.

Pavo

Turkey

Meleagris gallopavoc



Animal de la familia *phasianidae*. Bajo sus diferentes denominaciones, como «gallo de Indias» o «jesuita», este ave ha terminado por convertirse en el protagonista de las Navidades culinarias. Actualmente su consumo se ha popularizado gracias a la cultura de la comida sana que predomina hoy en día; es un producto bajo en calorías y en colesterol cuyo consumo ha ido acompañado de una excelente campaña publicitaria que ha propiciado la aparición de embutidos de pavo en el mercado y el uso de los mismo en la dieta de un gran número de españoles. De este modo, ya no es necesario esperar a las fechas navideñas para deleitarse con una receta de pavo relleno, pues esta es una de las infinitas posibilidades gastronómicas que ofrecen estos ejemplares. Aunque su carne es de una calidad exquisita, a la hora de cocinarla, especialmente al horno, se necesita un buen control del fuego con el objetivo de que se haga por dentro sin tostarse demasiado por fuera.

Estacionalidad

La carne de pavo está disponible en el mercado durante todo el año.

Porción comestible

100 gramos por cada 100 gramos de pavo deshuesado sin piel.

Fuente de nutrientes y sustancias no nutritivas

Proteínas, zinc, selenio, potasio, fósforo, niacina, vitamina B₆ y B₁₂.

Valoración nutricional

La carne de pavo tiene como componente mayoritario, en un 75% aproximadamente, al agua. Le siguen las proteínas con alto valor biológico, dado su contenido en aminoácidos esenciales. El pavo es una carne magra, con menor concentración de grasa y de colesterol incluso que el pollo, especialmente cuando se consume sin piel donde reside una parte importante de la misma.

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 del ave, de forma que la carne de pavo no contiene hidratos de carbono.

Con respecto a los micronutrientes el pavo es fuente de minerales entre los que destacan de mayor a menor proporción selenio, fósforo, zinc y potasio. Sin embargo, el contenido de hierro en esta carne, aunque de alta biodisponibilidad; es cuantitativamente bajo si lo comparamos con la media del grupo, no alcanzando 1 mg por 100 g de alimento.

Las principales vitaminas presentes son del grupo B, destacando la niacina, B₆, B₁₂, las cuales contribuyen al metabolismo energético normal. Una ración de pavo cubre

prácticamente el 100% de las ingestas recomendadas de niacina para hombres de 20 a 39 años que practican actividad física de forma moderada.

Las actuales recomendaciones nutricionales, aconsejan el consumo de 3 raciones a la semana de carnes magras, alternando el consumo entre distintos tipos, entre los que está, sin duda, el pavo.

Composición nutricional

	Por 100 g de porción comestible	Por ración (150 g)	Recomendaciones día-hombres	Recomendaciones día-mujeres
Energía (Kcal)	107	161	3.000	2.300
Proteínas (g)	21,9	32,9	54	41
Lípidos totales (g)	2,2	3,3	100-117	77-89
AG saturados (g)	0,440	0,660	23-27	18-20
AG monoinsaturados (g)	0,370	0,556	67	51
AG poliinsaturados (g)	0,210	0,312	17	13
ω-3 (g)	0,021	0,032	3,3-6,6	2,6-5,1
C18:2 Linoleico (ω-6) (g)	0,163	0,245	10	8
Coolesterol (mg/1000 kcal)	61	91,5	<300	<230
Hidratos de carbono (g)	0	0	375-413	288-316
Fibra (g)	0	0	>35	>25
Agua (g)	75,9	114	2.500	2.000
Calcio (mg)	8	12	1.000	1.000
Hierro (mg)	0,8	1,20	10	18
Yodo (μg)	—	—	140	110
Magnesio (mg)	23	34,5	350	330
Zinc (mg)	1,7	2,6	15	15
Sodio (mg)	54	81,0	<2.000	<2.000
Potasio (mg)	300	450	3.500	3.500
Fósforo (mg)	150	225	700	700
Selenio (μg)	28,6	42,9	70	55
Tiamina (mg)	0,09	0,14	1,2	0,9
Riboflavina (mg)	0,16	0,24	1,8	1,4
Equivalentes niacina (mg)	13	19,5	20	15
Vitamina B₆ (mg)	0,46	0,69	1,8	1,6
Folatos (μg)	15	22,5	400	400
Vitamina B₁₂ (μg)	2	3	2	2
Vitamina C (mg)	0	0	60	60
Vitamina A: Eq. Retinol (μg)	Tr	Tr	1.000	800
Vitamina D (μg)	Tr	Tr	15	15
Vitamina E (mg)	Tr	Tr	12	12

Tablas de Composición de Alimentos. Moreiras y col., 2013. (PAVO DESHUESADO SIN PIEL). 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). Tr: Trazas. 0: Virtualmente ausente en el alimento. —: Dato no disponible.

Perdiz

Partridge *Perdix perdix*

Dentro de la caza menor, las perdices son una de las piezas que más se consumen, junto con las codornices. Son muy abundantes en España. Cuando tienen menos de un año se les llaman «perdigones» y se diferencian del ave adulta por su carne, mucho más tierna. Existen dos variedades: la **roja**, una perdiz grande con dorso, vientre y patas rojas y la garganta blanca; y la perdiz **gris**, mayoritaria en nuestro país en la que, aparte de ese color, sobresale una mancha marrón en el pecho. Ambas deben tener una cocción más prolongada que la del perdigón.



La perdiz, al ser carne de caza, posee unas características organolépticas peculiares que la diferencian de la carne de otros animales de abasto: un color rojo más oscuro, potenciada con la edad, y un olor y sabor más intensos. Normalmente, las hembras son más sabrosas que los machos.

La preparación gastronómica dependerá básicamente de la edad del ejemplar. Se pueden preparar estofadas o escabechadas a tapa cerrada, de manera que la carne se hace en su propia grasa, intensificándose su aroma.

Estacionalidad

Este alimento en «fresco» está disponible fundamentalmente en la temporada de caza (principalmente otoño y algo del invierno) aunque durante todo el año podemos tener acceso a él, preparado en conservas.

Porción comestible

70 gramos por 100 gramos de producto fresco.

Fuente de nutrientes y sustancias no nutritivas

Proteínas, hierro, fósforo, selenio, niacina y vitamina B₆.

Valoración nutricional

La perdiz es un alimento con un valor nutricional importante. El componente mayoritario es el agua, seguido de las proteínas. Éstas se consideran de alto valor biológico ya que incluyen aminoácidos esenciales en cantidades equivalentes a las necesidades de los seres humanos. Una ración de perdiz aporta prácticamente el 60% de las ingestas recomendadas de un hombre adulto.

Con respecto al contenido en grasa, este ave presenta una pequeña cantidad (debido al bajo contenido de grasa intramuscular del ave), menor que la que contiene la carne de pollo sin piel, inferior a los 2 g por 100 g alimento.

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 del ave, de forma que la carne de avestruz no contiene hidratos de carbono.

Destaca el contenido en minerales como hierro, fósforo y selenio. El hierro es de elevada biodisponibilidad. Si lo comparamos con la mayoría de los alimentos del grupo de carnes y derivados, la perdiz contiene una cantidad sensiblemente mayor de calcio aunque esta no alcanza los niveles de este mineral en los lácteos.

La perdiz es fuente de vitaminas hidrosolubles como niacina y vitamina B₆, las cuales contribuyen al metabolismo energético normal.

Esta carne, al igual que las otras carnes de caza, posee grandes cantidades de ácido úrico por lo que su consumo debe controlarse en personas que padezcan hiperuricemia y gota.

Las actuales recomendaciones nutricionales, aconsejan el consumo de 3 raciones a la semana de carnes magras, alternando el consumo entre distintos tipos entre los que, evidentemente, está la perdiz.

Composición nutricional

	Por 100 g de porción comestible	Por ración (200 g)	Recomendaciones día-hombres	Recomendaciones día-mujeres
Energía (Kcal)	106	148	3.000	2.300
Proteínas (g)	23	32,2	54	41
Lípidos totales (g)	1,6	2,2	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
Coolesterol (mg/1000 kcal)	43,8	61,3	<300	<230
Hidratos de carbono (g)	0	0	375-413	288-316
Fibra (g)	0	0	>35	>25
Agua (g)	75,4	106	2.500	2.000
Calcio (mg)	46	64,4	1.000	1.000
Hierro (mg)	7,7	10,8	10	18
Yodo (μg)	—	—	140	110
Magnesio (mg)	36	50,4	350	330
Zinc (mg)	—	—	15	15
Sodio (mg)	40	56	<2.000	<2.000
Potasio (mg)	175	245	3.500	3.500
Fósforo (mg)	179	251	700	700
Selenio (μg)	16,6	23,2	70	55
Tiamina (mg)	0,13	0,18	1,2	0,9
Riboflavina (mg)	0,17	0,24	1,8	1,4
Equivalentes niacina (mg)	6,9	9,7	20	15
Vitamina B₆ (mg)	0,67	0,94	1,8	1,6
Folatos (μg)	—	—	400	400
Vitamina B₁₂ (μg)	—	—	2	2
Vitamina C (mg)	—	—	60	60
Vitamina A: Eq. Retinol (μg)	Tr	Tr	1.000	800
Vitamina D (μg)	—	—	15	15
Vitamina E (mg)	—	—	12	12

Tablas de Composición de Alimentos. Moreiras y col., 2013. (PERDIZ). 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). Tr: Trazas. 0: Virtualmente ausente en el alimento. —: Dato no disponible.

Pollo

Chicken

Gallus domesticus

El pollo es la gallina o el gallo jóvenes, sacrificados entre las 5 y las 16 semanas de vida, con un peso entre 1 y 3 kg. En función de la alimentación, el pollo tendrá una carne tierna, blanca o ligeramente amarillenta. En función de las condiciones de cría, podemos distinguir distintos tipos de pollo:

- **Pollo industrial:** se cría de forma intensiva en granjas industriales. Engorda rápidamente con piensos hasta alcanzar un peso de 1 kg aproximadamente. Su carne es blanquecina, más pálida que la del pollo de corral y de sabor menos intenso.
- **Pollo de corral:** se alimenta con grano, en semilibertad y sin recibir medicamentos. Su tiempo de engorde es superior al industrial, pudiendo alcanzar los 3 kg. Presenta alto coste y falta de competitividad con respecto al pollo de granja industrial. Su carne, de color amarillento, es más firme que la variedad anterior, con menos grasa y de sabor más pronunciado. Dentro de los pollos de corral estaría el pollo picantón, un pollito de menos de 1/2 kg con una carne muy tierna pero poco sabrosa, preparada sobre todo a la parrilla; y el pollo tomatero, pollito joven, de mayor tamaño (500-900 g) que el picantón, y muy apreciado en restauración, admitiendo distintas preparaciones: a la parrilla, asado o relleno.



Hace cuarenta años, en nuestro país, el pollo era considerado un manjar que se reservaba para celebrar ocasiones especiales. A partir de que la industria empezase a criar gallinas de forma intensiva, el consumo de pollo fue generalizándose y actualmente es el segundo tipo de carne más consumido en el mundo, tras el cerdo.

Estacionalidad

La carne de pollo está disponible en el mercado durante todo el año.

Porción comestible

70 gramos por 100 gramos de pollo entero.

Fuente de nutrientes y sustancias no nutritivas

Proteínas, ácidos grasos monoinsaturados, ácidos grasos insaturados, fósforo, niacina y vitamina B₆.

Valoración nutricional

La carne de pollo tiene como componente mayoritario, en un 70% aproximadamente, al agua. Le siguen las proteínas con alto valor biológico, dado su contenido en aminoácidos esenciales. El pollo se puede considerar una carne magra, sobre todo cuando se consume sin piel donde reside una parte importante de la grasa. La grasa es mayoritariamente grasa monoinsaturada constituida principalmente por ácido oleico, seguida de la grasa saturada, representada sobre todo por el ácido palmítico. También encontramos una cantidad de ácidos grasos poliinsaturados, principalmente en forma de ácido linoleico,

variable dependiendo de la alimentación del ave. La carne de pollo se distingue de la de vacuno o porcino en que su contenido en colesterol es más elevado, prácticamente el doble.

Con respecto a los micronutrientes el pollo es fuente de minerales como el fósforo, el cual contribuye al mantenimiento de los huesos y dientes en condiciones normales.

Las principales vitaminas presentes son del grupo B, destacando la niacina y la vitamina B₆. Una ración de pollo aporta el 73% y 97% respectivamente de las ingestas recomendadas de niacina para hombres y mujeres de 20 a 39 años que practican actividad física de forma moderada.

Las actuales recomendaciones nutricionales, aconsejan el consumo de 3 raciones a la semana de carnes magras, alternando el consumo entre distintos tipos entre los que está el pollo.

Composición nutricional

	Por 100 g de porción comestible	Por ración (200 g)	Recomendaciones día-hombres	Recomendaciones día-mujeres
Energía (Kcal)	167	234	3.000	2.300
Proteínas (g)	20	28,0	54	41
Lípidos totales (g)	9,7	13,6	100-117	77-89
AG saturados (g)	2,63	3,68	23-27	18-20
AG monoinsaturados (g)	4,37	6,12	67	51
AG poliinsaturados (g)	1,82	2,55	17	13
ω-3 (g)	0,282	0,395	3,3-6,6	2,6-5,1
C18:2 Linoleico (ω-6) (g)	1,502	2,103	10	8
Colesterol (mg/1000 kcal)	110	154	<300	<230
Hidratos de carbono (g)	0	0	375-413	288-316
Fibra (g)	0	0	>35	>25
Agua (g)	70,3	98,4	2.500	2.000
Calcio (mg)	13	18,20	1.000	1.000
Hierro (mg)	1,1	1,54	10	18
Yodo (µg)	—	—	140	110
Magnesio (mg)	22	30,8	350	330
Zinc (mg)	1	1,40	15	15
Sodio (mg)	64	89,6	<2.000	<2.000
Potasio (mg)	248	347,2	3.500	3.500
Fósforo (mg)	198	277	700	700
Selenio (µg)	6	8,40	70	55
Tiamina (mg)	0,1	1,4	1,2	0,9
Riboflavina (mg)	0,15	0,21	1,8	1,4
Equivalentes niacina (mg)	10,4	14,6	20	15
Vitamina B₆ (mg)	0,3	0,42	1,8	1,6
Folatos (µg)	10	14	400	400
Vitamina B₁₂ (µg)	Tr	Tr	2	2
Vitamina C (mg)	0	0	60	60
Vitamina A: Eq. Retinol (µg)	Tr	Tr	1.000	800
Vitamina D (µg)	Tr	Tr	15	15
Vitamina E (mg)	—	—	12	12

Tablas de Composición de Alimentos. Moreiras y col., 2013. (POLLO). 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). Tr: Trazas. 0: Virtualmente ausente en el alimento. —: Dato no disponible.

Riñones

Kidneys



Los riñones se clasifican, al igual que el hígado y los sesos, dentro de las vísceras o «despojos» de animales destinados al consumo humano, ya procedan de aves o reses. Los más apreciados en el mercado son los de ternera, cordero y cerdo, con un sabor delicado y succulento. Para que proporcionen un buen sabor a los guisos es imprescindible que sean muy frescos y que estén bien limpios. De hecho, se requiere un cuidado especial en la limpieza y cocción del riñón, para eliminar cualquier impureza que pudiesen contener. Suelen ser ingredientes básicos en numerosas elaboraciones, sobre todo de muchas recetas populares. Sus valores nutritivos son comparables a los de la carne.

Desde el punto de vista de las preferencias y aversiones, y debido a sus peculiares características organolépticas, el riñón como tal, es un alimento muy controvertido, capaz de despertar las mejores alabanzas o los peores juicios.

Estacionalidad

Alimento disponible en el mercado durante todos los meses del año

Porción comestible

100 gramos por cada 100 gramos de alimento limpio.

Fuente de nutrientes y sustancias no nutritivas

Proteínas, zinc, fósforo, selenio, hierro, vitamina B₆, vitamina B₁₂, riboflavina, tiamina, niacina, folatos y vitamina A.

Valoración nutricional

El componente mayoritario en este alimento es el agua, que alcanza prácticamente el 80% de su peso. Le siguen en importancia no sólo cuantitativa sino cualitativa, las proteínas, de elevado valor biológico, en una cantidad ligeramente menor que la hallada en la carne.

No tiene hidratos de carbono y la cantidad de lípidos es pequeña, 5%. La proporción grasa saturada e insaturada es prácticamente la misma pero se caracteriza por su elevada cantidad de colesterol que le convierte en «alimento desaconsejado», a pesar de su riqueza en nutrientes, para todas aquellas personas que han de cuidar el consumo de este componente por problemas de salud.

En las vísceras, concretamente en el riñón, el contenido en minerales es superior a los que se encuentran en la carne fresca, siendo sustancialmente mayor el contenido en hierro. Este mineral —en forma de hierro hemo— presenta una elevada biodisponibilidad. En general, entre un 15 y un 30% del hierro hemo de un alimento se absorbe bien. Además, los riñones también son fuente de zinc, fósforo y selenio.

Una ración de riñones aporta más del 166% de las ingestas recomendadas de selenio para un hombre de 20 a 39 años que practica actividad física de forma moderada.

Los riñones constituyen una buena fuente de vitaminas, especialmente hidrosolubles del grupo B: tiamina, riboflavina, niacina, B₆, B₁₂ (contribuyen al metabolismo energético normal) y folatos (contribuyen al funcionamiento normal del sistema inmunitario).

Composición nutricional

	Por 100 g de porción comestible	Por ración (125 g)	Recomendaciones día-hombres	Recomendaciones día-mujeres
Energía (Kcal)	110	138	3.000	2.300
Proteínas (g)	16	20,0	54	41
Lípidos totales (g)	5,1	6,4	100-117	77-89
AG saturados (g)	1,41	1,76	23-27	18-20
AG monoinsaturados (g)	0,99	1,24	67	51
AG poliinsaturados (g)	0,66	0,83	17	13
ω-3 (g)	0,032	0,040	3,3-6,6	2,6-5,1
C18:2 Linoleico (ω-6) (g)	0,425	0,531	10	8
Coolesterol (mg/1000 kcal)	400	500	<300	<230
Hidratos de carbono (g)	0	0	375-413	288-316
Fibra (g)	0	0	>35	>25
Agua (g)	78,9	98,6	2.500	2.000
Calcio (mg)	10	12,5	1.000	1.000
Hierro (mg)	5,7	7,1	10	18
Yodo (μg)	—	—	140	110
Magnesio (mg)	15	18,8	350	330
Zinc (mg)	1,9	2,4	15	15
Sodio (mg)	220	275	<2.000	<2.000
Potasio (mg)	270	338	3.500	3.500
Fósforo (mg)	224	280	700	700
Selenio (μg)	93	116	70	55
Tiamina (mg)	0,3	0,38	1,2	0,9
Riboflavina (mg)	2	2,50	1,8	1,4
Equivalentes niacina (mg)	10,8	13,5	20	15
Vitamina B₆ (mg)	0,3	0,38	1,8	1,6
Folatos (μg)	77	96,3	400	400
Vitamina B₁₂ (μg)	31	38,8	2	2
Vitamina C (mg)	11	13,8	60	60
Vitamina A: Eq. Retinol (μg)	150	188	1.000	800
Vitamina D (μg)	Tr	Tr	15	15
Vitamina E (mg)	0,45	0,6	12	12

Tablas de Composición de Alimentos. Moreiras y col., 2013. (RIÑONES). 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). Tr: Trazas. 0: Virtualmente ausente en el alimento. —: Dato no disponible.

Salami

Salami

Es un embutido de carne típicamente italiano cuya forma e ingredientes son similares a los del salchichón. Está elaborado a partir de una mezcla de carnes (ya sean de cerdo o de vacuno, o de ambas), tocino o grasa de cerdo. La mezcla está finamente picada y al corte ofrece un aspecto de color rojizo salpicado de pequeñísimas manchas blancas de grasa, no superiores a los 3 mm. La pimienta también forma parte de su composición, aunque en menor medida que en muchos otros embutidos, por lo que su sabor es más suave. Casi todas las variedades italianas se condimentan con ajo.

La apariencia, tanto en superficie como en el interior, es similar a la del salchichón; de forma alargada pero de diámetro mucho mayor. Se presenta embutido, curado o ahumado. También puede aparecer recubierto de pimienta en su exterior. Por norma general se consume en sandwiches, bocadillos o como ingrediente de una pizza.



Estacionalidad

Este alimento está disponible en el mercado a lo largo de todo el año.

Porción comestible

100 gramos por cada 100 gramos de alimento.

Fuente de nutrientes y sustancias no nutritivas

Proteínas, ácidos grasos monoinsaturados, hierro, fósforo, tiamina, niacina, vitamina B₆ y vitamina B₁₂.

Valoración nutricional

El componente mayoritario de este embutido es la grasa, incluso por encima del contenido en agua. Esta grasa es fundamentalmente saturada y monoinsaturada, mientras que el contenido en colesterol es similar a la media de los alimentos del grupo de cárnicos.

El salami proporciona una pequeña cantidad de hidratos de carbono que no tiene importancia desde un punto de vista cuantitativo, y una proteína de elevado valor biológico, algo inferior al de la proteína del huevo. 100 g de embutido cubren el 34% de las ingestas recomendadas de este macronutriente para un hombre adulto.

El salami es fuente de minerales: hierro y fósforo. Hay que destacar el contenido en hierro hemo de elevada biodisponibilidad. En general, entre un 15 y un 30% del hierro hemo de un alimento se absorbe bien. Además, la presencia de cárnicos en una comida puede aumentar la absorción del hierro de otros alimentos presentes en la misma.

El elevado contenido en sodio de este producto, derivado de sus ingredientes y su proceso de elaboración, limita su consumo en personas que deban seguir dietas hiposódicas.

El salami es fuente de tiamina, niacina, vitamina B₆ y B₁₂. Una ración de salami aporta el 38% de las ingestas recomendadas de vitamina B₁₂ para la población de estudio.

Debido a su contenido en grasa y en sodio, su consumo debe realizarse de manera ocasional y en cantidad moderada. Actualmente, las recomendaciones nutricionales van en la línea de disminuir el contenido en grasa de la dieta, especialmente, la grasa saturada, y de colesterol por el impacto que tienen en la etiología de algunas enfermedades crónico degenerativas. Por esto, el salami, a pesar de su riqueza gastronómica, debe ser consumido de manera esporádica y siempre en cantidades moderadas, que se puedan encuadrar en dietas variadas y equilibradas. Hay que fomentar «el consumo responsable».

Composición nutricional

	Por 100 g de porción comestible	Por ración (50 g)	Recomendaciones día-hombres	Recomendaciones día-mujeres
Energía (Kcal)	459	230	3.000	2.300
Proteínas (g)	18,5	9,3	54	41
Lípidos totales (g)	42	21,0	100-117	77-89
AG saturados (g)	14,8	7,4	23-27	18-20
AG monoinsaturados (g)	17,2	8,6	67	51
AG poliinsaturados (g)	3,20	1,6	17	13
ω-3 (g)*	0,063	0,032	3,3-6,6	2,6-5,1
C18:2 Linoleico (ω-6) (g)	—	—	10	8
Colesterol (mg/1000 kcal)	80	40	<300	<230
Hidratos de carbono (g)	1,8	0,9	375-413	288-316
Fibra (g)	0	0	>35	>25
Agua (g)	37,7	18,9	2.500	2.000
Calcio (mg)	17	8,5	1.000	1.000
Hierro (mg)	2,2	1,1	10	18
Yodo (μg)	—	—	140	110
Magnesio (mg)	12	6	350	330
Zinc (mg)	—	—	15	15
Sodio (mg)	1.800	900	<2.000	<2.000
Potasio (mg)	240	120	3.500	3.500
Fósforo (mg)	208	104	700	700
Selenio (μg)	6,9	3,5	70	55
Tiamina (mg)	0,29	0,15	1,2	0,9
Riboflavina (mg)	0,2	0,10	1,8	1,4
Equivalentes niacina (mg)	3,3	1,7	20	15
Vitamina B₆ (mg)	0,25	0,13	1,8	1,6
Folatos (μg)	3	1,5	400	400
Vitamina B₁₂ (μg)	1,5	0,8	2	2
Vitamina C (mg)	0	0	60	60
Vitamina A: Eq. Retinol (μg)	0,01	0	1.000	800
Vitamina D (μg)	0,07	0,04	15	15
Vitamina E (mg)	0,4	0,2	12	12

Tablas de Composición de Alimentos. Moreira y col., 2013. (SALAMI). 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.

Salchichas Frankfurt

Frankfurters



Derivado cárnico tratado por calor, similar en composición a la mortadela o el chópez. Salchicha cocida elaborada a partir de carne de cerdo picada (aunque actualmente hay también salchichas de pavo y pollo), tocino, cortezas de cerdo, agua, sal, y especias. Otros ingredientes frecuentes son: leche en polvo, proteínas no cárnicas (ej. lácteas o de soja), antioxidantes y conservantes. Las salchichas pueden ser simplemente cocidas o también ahumadas (antes o después de la cocción).

Las salchichas tipo Frankfurt constituyen un alimento cuyo consumo está ampliamente extendido por todo el mundo y es uno de los protagonistas de lo que llamamos comida «rápida» en su forma de «perrito caliente». Tanto por su sabor como por la facilidad de consumo es un producto con una gran aceptación entre los más pequeños.

Estacionalidad

Este alimento está disponible en el mercado durante todo los meses del año.

Porción comestible

100 gramos por cada 100 gramos de alimento.

Fuente de nutrientes y sustancias no nutritivas

Proteínas, ácidos grasos monoinsaturados, selenio, fósforo, tiamina, niacina y vitamina B₁₂.

Valoración nutricional

El valor energético de las Frankfurt varía en función de cada variedad e, incluso de cada marca comercial y depende, fundamentalmente, de la cantidad de grasa de su composición que oscila entre un 20% y un 27%. Así, podemos encontrar salchichas de aproximadamente unas 230 Kcal por 100 g hasta de algo más de 300 Kcal. Estos valores son inferiores a los de embutidos típicos como el chorizo o el salchichón, debido a su mayor contenido de agua y menor aporte grasa, y similar al de la carne de ternera semigrasa. El contenido de grasa insaturada (fundamentalmente monoinsaturada) supera al de saturada y la cantidad de colesterol presente es similar al de las carnes frescas.

El contenido en proteína es inferior al de las carnes frescas y su calidad también. Esta calidad no sólo depende del valor biológico de la proteína de la carne sino también del de la proteína no cárnica añadida al producto. Además, frecuentemente, la carne utilizada en la elaboración de este alimento suele ser rica en tejido conjuntivo, rico a su vez en colágeno, que es una proteína de menor calidad. Un índice de la calidad de la carne es la relación colágeno/proteína total: a mayor valor de éste, menor es la calidad del producto cárnico.

El contenido en hidratos de carbono de las salchichas tipo Frankfurt varía entre un 0,4% y un 8,4%, en función de la harina, almidón o la fécula añadidos.

Este alimento es fuente de minerales: fósforo y selenio. Destaca especialmente su elevado contenido en sodio (934 mg cada 100 g), que ha de tenerse en cuenta a la hora de diseñar dietas hiposódicas.

Respecto a las vitaminas, las salchichas Frankfurt son fuente de tiamina, niacina y vitamina B₁₂, las cuales contribuyen al metabolismo energético normal.

Composición nutricional

	Por 100 g de porción comestible	Por ración (120 g)	Recomendaciones día-hombres	Recomendaciones día-mujeres
Energía (Kcal)	303	364	3.000	2.300
Proteínas (g)	12	14,4	54	41
Lípidos totales (g)	27	32,4	100-117	77-89
AG saturados (g)	9,71	11,65	23-27	18-20
AG monoinsaturados (g)	11,93	14,32	67	51
AG poliinsaturados (g)	4,31	5,17	17	13
ω-3 (g)*	0,36	0,432	3,3-6,6	2,6-5,1
C18:2 Linoleico (ω-6) (g)	3,755	4,506	10	8
Colesterol (mg/1000 kcal)	65	78,0	<300	<230
Hidratos de carbono (g)	3	3,6	375-413	288-316
Fibra (g)	0	0	>35	>25
Agua (g)	58	69,6	2.500	2.000
Calcio (mg)	13	15,6	1.000	1.000
Hierro (mg)	1,8	2,2	10	18
Yodo (µg)	—	—	140	110
Magnesio (mg)	9	10,8	350	330
Zinc (mg)	1,4	1,7	15	15
Sodio (mg)	778	934	<2.000	<2.000
Potasio (mg)	180	216	3.500	3.500
Fósforo (mg)	107	128	700	700
Selenio (µg)	8,3	10,0	70	55
Tiamina (mg)	0,2	0,24	1,2	0,9
Riboflavina (mg)	0,2	0,24	1,8	1,4
Equivalentes niacina (mg)	3	3,6	20	15
Vitamina B₆ (mg)	0,03	0,04	1,8	1,6
Folatos (µg)	1	1,2	400	400
Vitamina B₁₂ (µg)	1	1,2	2	2
Vitamina C (mg)	0	0	60	60
Vitamina A: Eq. Retinol (µg)	Tr	Tr	1.000	800
Vitamina D (µg)	Tr	Tr	15	15
Vitamina E (mg)	0,25	0,3	12	12

Tablas de Composición de Alimentos. Moreiras y col., 2013. (SALCHICAS TIPO FRANKFURT, 27% DE GRASA). 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). Tr: Trazas. 0: Virtualmente ausente en el alimento. —: Dato no disponible. * Datos incompletos.

Salchichas frescas

Sausages



Embutido fresco elaborado generalmente a partir de carnes de cerdo o vacuno picadas; también las hay de cordero, pollo o caza. Las salchichas frescas se diferencian de las restantes variedades de salchichas en que estas no tienen un proceso de curación. Están muy condimentadas y generalmente embutidas en tripas. La presentación no es homogénea ya que depende de sus ingredientes y condimentación que puede ir desde el ajo a la nuez moscada. Se cocinan antes de su consumo.

Este producto es de los derivados cárnicos más delicados y el período de conservación es pequeño. Es un alimento muy bien aceptado, por sus cualidades organolépticas y su facilidad de consumo, por la población infantil.

Estacionalidad

Alimento disponible a lo largo de todo el año.

Porción comestible

100 gramos por cada 100 gramos de producto fresco.

Fuente de nutrientes y sustancias no nutritivas

Proteínas, ácidos grasos monoinsaturados, hierro, fósforo, selenio, niacina y tiamina.

Valoración nutricional

Las salchichas frescas tienen una menor cantidad de agua que la carne de la que proceden, aunque esta agua sigue siendo el componente mayoritario. Son alimentos «grasos». Con más de un 25% de lípidos, predominan los ácidos grasos monoinsaturados representados principalmente por el ácido oleico, seguidos por los ácidos grasos saturados. Aportan una pequeña cantidad de omega-3, aunque el grupo de carnes y derivados no se suele considerar una fuente primordial de este tipo de ácidos grasos.

Es una fuente importante de minerales: hierro, fósforo, selenio. El hierro es de alta biodisponibilidad y el aporte del mismo mediante alimentos de origen cárnico facilita alcanzar las recomendaciones dietéticas y evitar deficiencias.

Las salchichas frescas aportan una gran cantidad de sodio, cuya presencia se deriva del proceso de elaboración del derivado. Esto último hay que tenerlo en consideración a la hora de valorar su inclusión en dietas hiposódicas.

El contenido de vitaminas liposolubles es muy pequeño, destacando entre todas las vitaminas hidrosolubles del grupo B. Las salchichas frescas son fuente de niacina y tiamina, las cuales contribuyen al metabolismo energético normal.

Una ración de salchichas frescas aporta el 20% de las ingestas recomendadas de niacina para hombres y el 27% para mujeres de 20 a 39 años con actividad física moderada.

Las actuales recomendaciones dietéticas aconsejan disminuir el consumo de grasas en la dieta, de manera que este macronutriente no aporte más del 30-35% de la energía total de la misma. Así las salchichas frescas deben ser consumidas teniendo en cuenta estas recomendaciones.

Composición nutricional

	Por 100 g de porción comestible	Por ración (120 g)	Recomendaciones día-hombres	Recomendaciones día-mujeres
Energía (Kcal)	295	354	3.000	2.300
Proteínas (g)	12,9	15,5	54	41
Lípidos totales (g)	27	32,4	100-117	77-89
AG saturados (g)	9,97	11,96	23-27	18-20
AG monoinsaturados (g)	11,28	13,54	67	51
AG poliinsaturados (g)	3,60	4,32	17	13
ω -3 (g)*	0,311	0,373	3,3-6,6	2,6-5,1
C18:2 Linoleico (ω -6) (g)	3,082	3,698	10	8
Coolesterol (mg/1000 kcal)	72	86,4	<300	<230
Hidratos de carbono (g)	Tr	Tr	375-413	288-316
Fibra (g)	0	0	>35	>25
Agua (g)	60,1	72,1	2.500	2.000
Calcio (mg)	13	15,6	1.000	1.000
Hierro (mg)	2,2	2,6	10	18
Yodo (μg)	—	—	140	110
Magnesio (mg)	13	15,6	350	330
Zinc (mg)	1,2	1,4	15	15
Sodio (mg)	1060	1272	<2.000	<2.000
Potasio (mg)	207	248	3.500	3.500
Fósforo (mg)	165	198	700	700
Selenio (μg)	11,5	13,8	70	55
Tiamina (mg)	0,18	0,22	1,2	0,9
Riboflavina (mg)	0,09	0,11	1,8	1,4
Equivalentes niacina (mg)	3,3	4,0	20	15
Vitamina B₆ (mg)	0,07	0,08	1,8	1,6
Folatos (μg)	3	3,6	400	400
Vitamina B₁₂ (μg)	Tr	Tr	2	2
Vitamina C (mg)	0	0	60	60
Vitamina A: Eq. Retinol (μg)	Tr	Tr	1.000	800
Vitamina D (μg)	Tr	Tr	15	15
Vitamina E (mg)	0,24	0,3	12	12

Tablas de Composición de Alimentos. Moreiras y col., 2013. (SALCHICHAS FRESCAS). 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). Tr: Trazas. 0: Virtualmente ausente en el alimento. —: Dato no disponible. * Datos incompletos.

Salchichón

Salami-type sausage

Embutido de carne del que existen numerosas variedades. Se trata básicamente de un picadillo de carne de cerdo (o mezcla de cerdo con otro tipo de carne como vacuno o jabalí) y algo de tocino, condimentado con sal común y especias y embutido en una tripa. Es uno de los productos de carnicería más habituales. Su fabricación se basa en una antigua tradición artesanal, pero como su consumo ha aumentado mucho hoy prevalecen los salchichones industriales, que

llevan conservantes, aditivos y colorantes varios. Existen diferentes variedades, como el casero, el de montaña, el de Arles, el cazador, la rosette, el jásus, los salamis y el salchichón de Lyon. Todos ellos pueden servirse como entremés e intervienen en sándwiches y canapés. También existen los salchichones cocidos, aromatizados de diversas maneras y los que son habituales en los fogones, ya sea bajo la fórmula de brioche o como pasta, como el de París, otra especialidad del de Lyon, el de hígado, el de Cambridge o el de Cracovia. Otras especialidades son los salchichones negros o morcillas ahumadas y las mortadelas, estas últimas con la inconfundible presencia de unos gruesos dados de tocino.



Estacionalidad

En la actualidad este alimento, producto de la tradicional matanza del cerdo, se produce industrialmente y está disponible a lo largo de todo el año.

Porción comestible

97 gramos por 100 gramos de producto fresco.

Fuente de nutrientes y sustancias no nutritivas

Proteínas, ácidos grasos monoinsaturados, hierro, selenio, zinc, fósforo, niacina, tiamina, riboflavina y vitamina B₁₂.

Valor nutricional

El componente mayoritario de este embutido es la grasa, incluso por encima del contenido en agua. Esta grasa es fundamentalmente saturada y monoinsaturada, mientras que el contenido en colesterol es similar a la media de los alimentos del grupo de cárnicos y derivados. El salchichón es un derivado cárnico con un alto contenido de proteínas de elevado valor biológico por su composición en aminoácidos esenciales y con un contenido mínimo en hidratos de carbono sin significación cuantitativa.

Constituye una buena fuente de minerales (fósforo, selenio, hierro y zinc) y de vitaminas del grupo B, especialmente de niacina, tiamina, riboflavina y B₁₂. Una ración de salchichón para un bocadillo cubre el 25% de las ingestas recomendadas de

niacina para un hombre de 20 a 39 años que practica actividad física de forma moderada y el 33% para mujeres en las mismas condiciones. La niacina contribuye al mantenimiento de las mucosas y la piel en condiciones normales.

Debido a su contenido en grasa y en sodio (derivado del proceso de elaboración del embutido), su consumo debe realizarse de manera ocasional y en cantidad moderada.

Composición nutricional

	Por 100 g de porción comestible	Por ración (50 g)	Recomendaciones día-hombres	Recomendaciones día-mujeres
Energía (Kcal)	454	220	3.000	2.300
Proteínas (g)	25,8	12,5	54	41
Lípidos totales (g)	38,1	18,5	100-117	77-89
AG saturados (g)	12,3	5,97	23-27	18-20
AG monoinsaturados (g)	15,93	7,73	67	51
AG poliinsaturados (g)	5,83	2,83	17	13
ω -3 (g)*	0,491	0,238	3,3-6,6	2,6-5,1
C18:2 Linoleico (ω -6) (g)	4,945	2,398	10	8
Coolesterol (mg/1000 kcal)	72	34,9	<300	<230
Hidratos de carbono (g)	2	1,0	375-413	288-316
Fibra (g)	0	0	>35	>25
Agua (g)	34,1	16,5	2.500	2.000
Calcio (mg)	15	7,3	1.000	1.000
Hierro (mg)	2,4	1,2	10	18
Yodo (μg)	—	—	140	110
Magnesio (mg)	10	4,9	350	330
Zinc (mg)	1,7	0,8	15	15
Sodio (mg)	1.060	514	<2.000	<2.000
Potasio (mg)	207	100	3.500	3.500
Fósforo (mg)	260	126	700	700
Selenio (μg)	26,1	12,7	70	55
Tiamina (mg)	0,2	0,10	1,2	0,9
Riboflavina (mg)	0,21	0,10	1,8	1,4
Equivalentes niacina (mg)	10	4,9	20	15
Vitamina B₆ (mg)	0,15	0,07	1,8	1,6
Folatos (μg)	3	1,5	400	400
Vitamina B₁₂ (μg)	1	0,5	2	2
Vitamina C (mg)	0	0	60	60
Vitamina A: Eq. Retinol (μg)	Tr	Tr	1.000	800
Vitamina D (μg)	Tr	Tr	15	15
Vitamina E (mg)	0,28	0,1	12	12

Tablas de Composición de Alimentos. Moreiras y col., 2013. (SALCHICHÓN). 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). Tr: Trazas. 0: Virtualmente ausente en el alimento. —: Dato no disponible. * Datos incompletos.

Sangre

Pork blood



La sangre animal, procedente de los gana dos vacuno, ovino y porcino y también de los animales de caza, se considera una víscera o despojo y también se utiliza en la alimentación humana: ya sea en la elaboración de embutidos como la morcilla, de materia prima para determinadas elaboraciones, o para mezclar en salsas. Se puede considerar también un ingrediente aro mático, muy utilizado en el caso de los civets o en platos en los que la carne juega un papel protagonista. En estos casos se suele utilizar la sangre del animal cocinado, o si no es posible, se utiliza la de conejo que se adapta a la perfección al resto de carnes animales. También es habitual mezclarla con otros productos de casquería como el riñón, el hígado o el corazón para hacer más consistente la mezcla. Cuando se adquiere en el mercado, se presenta cocida.

Desde el punto de vista de su composición, la sangre ofrece el mismo contenido proteico que la carne, la misma cantidad de agua y menos grasas. Una de las preparaciones en las que juega un papel protagonista es la sangre frita con cebolla. En los siguientes apartados nos referiremos a la sangre de cerdo.

Estacionalidad

Producto disponible en el mercado durante todos los meses del año.

Porción comestible

100 gramos por cada 100 gramos de producto fresco.

Fuente de nutrientes y sustancias no nutritivas

Proteínas y hierro hemo.

Valoración nutricional

Desde el punto de vista de su composición, la sangre ofrece un importante contenido de proteínas similar al de la carne, en cantidad y valor biológico. El valor biológico es muy bueno, es decir, aporta aminoácidos esenciales en cantidades equivalentes a nuestras necesidades, pero algo inferior al de la proteína del huevo ya que presenta un alto porcentaje de agua, superando el 80%. Aunque el agua se excluye a menudo de la lista de nutrientes, es un componente esencial para el mantenimiento de la vida que debe formar parte de la dieta equilibrada.

Contiene un contenido mínimo de grasas, en torno al 1% y prácticamente no contiene hidratos de carbono (trazas). Esto hace que el valor calórico del alimento sea uno de los más bajos entre los derivados cárnicos.

Este producto es fuente importante de hierro hemo de elevada disponibilidad, asociado a la hemoglobina, componente de la sangre. El hierro contribuye al transporte normal de oxígeno en el cuerpo.

De los datos que se disponen de vitaminas, presenta pequeñas cantidades de riboflavina y vitamina C.

Composición nutricional

	Por 100 g de porción comestible	Por ración (125 g)	Recomendaciones día-hombres	Recomendaciones día-mujeres
Energía (Kcal)	81	101	3.000	2.300
Proteínas (g)	18	22,5	54	41
Lípidos totales (g)	1	1,3	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
Coolesterol (mg/1000 kcal)	40	50,0	<300	<230
Hidratos de carbono (g)	Tr	Tr	375-413	288-316
Fibra (g)	0	0	>35	>25
Agua (g)	81	101,3	2.500	2.000
Calcio (mg)	8	10,0	1.000	1.000
Hierro (mg)	52	65,0	10	18
Yodo (μg)	—	—	140	110
Magnesio (mg)	10	12,5	350	330
Zinc (mg)	—	-	15	15
Sodio (mg)	207	258,8	<2.000	<2.000
Potasio (mg)	174	217,5	3.500	3.500
Fósforo (mg)	74	92,5	700	700
Selenio (μg)	—	—	70	55
Tiamina (mg)	—	—	1,2	0,9
Riboflavina (mg)	0,15	0,19	1,8	1,4
Equivalentes niacina (mg)	—	—	20	15
Vitamina B₆ (mg)	—	—	1,8	1,6
Folatos (μg)	—	—	400	400
Vitamina B₁₂ (μg)	—	—	2	2
Vitamina C (mg)	2	2,5	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. (SANGRE DE CERDO). 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). Tr: Trazas. 0: Virtualmente ausente en el alimento. —: Dato no disponible.

Sobrasada

Sobrasada

La sobrasada es un embutido de carne. Se trata de un producto cárnico crudo curado, elaborado con carnes seleccionadas de cerdo, picadas, condimentadas con sal, pimentón y otras especias.

Este embutido, con indicación geográfica protegida en España (sobrasada de Mallorca), se embute en tripa y se madura lenta y cuidadosamente según la experiencia transmitida de generación en generación. Los ingredientes utilizados en la elaboración de la sobrasada de Mallorca son los siguientes:

- Carne magra de cerdo: entre un 30 y un 60%.
- Tocino de cerdo: entre un 40 y un 70%.
- Pimentón: entre un 4 y un 7%.
- Sal: entre un 1,8 y un 2,8%.
- Especias y/o aromas naturales: pimienta, pimentón picante, romero, tomillo y orégano.
- El uso de colorantes está expresamente prohibido.
- Las tripas pueden ser naturales o de fibra de colágeno, estas últimas para piezas de menos de 500 gramos.



Estacionalidad

Actualmente, la sobrasada está disponible en el mercado durante todo el año.

Porción comestible

100 gramos por cada 100 gramos de producto fresco.

Fuente de nutrientes y sustancias no nutritivas

Proteínas, ácidos grasos monoinsaturados, fósforo, zinc, selenio, niacina, tiamina, riboflavina, vitamina B₁₂ y vitamina A.

Valoración nutricional

La sobrasada es uno de los alimentos con mayor contenido energético por 100 g. Este hecho se justifica especialmente por su rica composición en grasa que supera al porcentaje en agua. Al ser la sobrasada un producto elaborado exclusivamente con carne de cerdo, su composición lipídica responde al perfil graso de la especie. De los diferentes componentes lipídicos que lo integran, el ácido oleico (monoinsaturado) es el más abundante, seguido por ácidos grasos saturados.

En comparación con la grasa proveniente de otras especies animales, el cerdo contiene una cantidad mayor de ácidos grasos insaturados. El colesterol está presente en mayor cantidad que lo que corresponde al contenido medio de las carnes.

El contenido de aminoácidos asegura un aporte proteico de elevado valor biológico tal como corresponde a una materia prima cárnica. Al igual que otros embutidos, tiene una composición notable en minerales, destacando el sodio (adicionado en el proceso de elaboración del producto cárnico). La sobrasada es

fuente de fósforo, zinc y selenio. Por su contenido elevado en sodio debe tenerse en cuenta en personas que lleven una dieta hiposódica. Con respecto a las vitaminas, en este alimento destacan las del grupo B (tiamina, riboflavina, niacina, vitamina B₁₂) y vitamina A. Una ración de sobrasada aporta el 28% de las ingestas recomendadas de niacina para hombres de 20 a 39 años con actividad física moderada y el 37% en mujeres con las mismas condiciones.

El elemento básico que dota a la sobrasada de las características organolépticas propias es el pimentón.

Composición nutricional

	Por 100 g de porción comestible	Por ración (50 g)	Recomendaciones día-hombres	Recomendaciones día-mujeres
Energía (Kcal)	650	315	3.000	2.300
Proteínas (g)	10,5	5,1	54	41
Lípidos totales (g)	67,5	32,7	100-117	77-89
AG saturados (g)	23,8	11,54	23-27	18-20
AG monoinsaturados (g)	33,2	16,10	67	51
AG poliinsaturados (g)	10,5	5,09	17	13
ω-3 (g)*	0,206	0,100	3,3-6,6	2,6-5,1
C18:2 Linoleico (ω-6) (g)	—	—	10	8
Colesterol (mg/1000 kcal)	91	44,1	<300	<230
Hidratos de carbono (g)	0	0	375-413	288-316
Fibra (g)	0	0	>35	>25
Agua (g)	22	10,7	2.500	2.000
Calcio (mg)	15	7,3	1.000	1.000
Hierro (mg)	1,9	0,9	10	18
Yodo (μg)	11	5,3	140	110
Magnesio (mg)	25	12,1	350	330
Zinc (mg)	1,5	0,7	15	15
Sodio (mg)	914	443	<2.000	<2.000
Potasio (mg)	259	126	3.500	3.500
Fósforo (mg)	310	150	700	700
Selenio (μg)	21,1	10,2	70	55
Tiamina (mg)	0,6	0,29	1,2	0,9
Riboflavina (mg)	0,27	0,13	1,8	1,4
Equivalentes niacina (mg)	11,5	5,6	20	15
Vitamina B₆ (mg)	0,16	0,08	1,8	1,6
Folatos (μg)	2	1,0	400	400
Vitamina B₁₂ (μg)	0,87	0,4	2	2
Vitamina C (mg)	Tr	Tr	60	60
Vitamina A: Eq. Retinol (μg)	363	176	1.000	800
Vitamina D (μg)	Tr	Tr	15	15
Vitamina E (mg)	0,57	0,3	12	12

Tablas de Composición de Alimentos. Moreiras y col., 2013. (SOBRASADA). 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). Tr: Trazas. 0: Virtualmente ausente en el alimento. —: Dato no disponible. *Datos incompletos.

Ternera



Lean meat beef

Bos taurus

Dentro del ganado vacuno, las carnes se pueden clasificar en carnes blancas y rojas. Las primeras se refieren a las procedentes de los animales jóvenes, como la ternera, mientras que las rojas se obtienen de animales maduros, es decir, vaca, buey o toro.

Llamamos ternera a la cría hembra de la vaca. Es un animal de carne tierna y blanca, muy apreciada en la cocina. Dentro de la denominación de carne de ternera distinguimos la **ternera de leche**, animal que no ha cumplido el año de edad y que se alimenta exclusivamente de leche, proporcionando un color de su carne blanco rosáceo; y el **añojo**, que corresponde a la ternera o vacuno joven, entre 10 y 18 meses.

La carne de ternera carece del olor característico de la carne de buey; es casi inodora, tierna y de fácil digerir. No es de extrañar por ello, que sea la de mayor consumo. Su estructura es fibrosa, por lo que es pobre en grasas. Los mejores cortes del animal son los que proceden de las piernas y el lomo; los mejores bistecs se cortan del lomo y del filete, no obstante sus vísceras también son muy apreciadas. En la cocina admite múltiples preparaciones; se puede asar al horno, hacer a la plancha o a la parrilla, guisar o freír.

En España existe un gran número de razas de vacuno autóctonas, destinadas a la producción de carne de ternera; desde las razas Rubia Gallega, Asturiana de los Valles o Pirenaica de las zonas más norteñas, hasta las razas de las regiones más secas como la Morucha Salmantina o la Retinta o Avileña.

Estacionalidad

La carne de ternera está disponible a lo largo de todo el año.

Porción comestible

100 gramos por cada 100 gramos de producto fresco.

Fuente de nutrientes y sustancias no nutritivas

Proteínas, hierro, potasio, zinc, fósforo, vitamina B₆, riboflavina, niacina y vitamina B₁₂.

Valoración nutricional

La carne de ternera tiene un contenido en macronutrientes diferente en función de la edad de sacrificio y la pieza de consumo. Las partes más magras tienen alrededor de 6 g de grasa por 100 g de alimento completo, mientras que las de más contenido lipídico superan los 20 g por 100 g de alimento. La carne magra contiene un 21% de proteínas, superior al encontrado en las piezas con más grasa. Esta proteína es de alto valor biológico pues contiene aminoácidos esenciales en cantidades equivalentes a las necesidades del hombre. Independientemente de la pieza de consumo, la carne de ternera no contiene hidratos de carbono.

La carne de ternera se puede considerar una buena fuente de minerales. El hierro hemo y el zinc de su composición presentan una biodisponibilidad notable respecto a la de estos minerales en alimentos de origen vegetal. Es fuente de potasio, fósforo y entre las vitaminas las de mayor presencia son las del grupo B, en particular vitamina B₁₂, niacina, vitamina B₆ y riboflavina. Una ración de ternera aporta el 150% de las ingestas recomendadas de vitamina B₁₂ para hombres y mujeres de 20 a 39 años con actividad física moderada.

Para mejorar el perfil calórico de nuestra dieta actual se recomienda que a la hora de elegir la carne que vamos a comer, se opten por los tipos y piezas más magras, relegando las carnes grasas a un consumo más esporádico.

Composición nutricional

	Por 100 g de porción comestible	Por ración (150 g)	Recomendaciones día-hombres	Recomendaciones día-mujeres
Energía (Kcal)	131	197	3.000	2.300
Proteínas (g)	20,7	31,1	54	41
Lípidos totales (g)	5,4	8,1	100-117	77-89
AG saturados (g)	2,190	3,29	23-27	18-20
AG monoinsaturados (g)	2,400	3,60	67	51
AG poliinsaturados (g)	0,350	0,53	17	13
ω-3 (g)	0,050	0,075	3,3-6,6	2,6-5,1
C18:2 Linoleico (ω-6) (g)	0,279	0,419	10	8
Colesterol (mg/1000 kcal)	59	88,5	<300	<230
Hidratos de carbono (g)	0	0	375-413	288-316
Fibra (g)	0	0	>35	>25
Agua (g)	73,9	111	2.500	2.000
Calcio (mg)	8	12,0	1.000	1.000
Hierro (mg)	2,1	3,2	10	18
Yodo (μg)	—	—	140	110
Magnesio (mg)	18	27,0	350	330
Zinc (mg)	3,8	5,7	15	15
Sodio (mg)	61	91,5	<2.000	<2.000
Potasio (mg)	350	525	3.500	3.500
Fósforo (mg)	170	255	700	700
Selenio (μg)	3	4,5	70	55
Tiamina (mg)	0,06	0,09	1,2	0,9
Riboflavina (mg)	0,22	0,33	1,8	1,4
Equivalentes niacina (mg)	8,1	12,2	20	15
Vitamina B₆ (mg)	0,32	0,48	1,8	1,6
Folatos (μg)	8	12,0	400	400
Vitamina B₁₂ (μg)	2	3,0	2	2
Vitamina C (mg)	0	0	60	60
Vitamina A: Eq. Retinol (μg)	Tr	Tr	1.000	800
Vitamina D (μg)	Tr	Tr	15	15
Vitamina E (mg)	0,15	0,2	12	12

Tablas de Composición de Alimentos. Moreiras y col., 2013. (CARNE DE TERNERA MAGRA). 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). Tr: Trazas. 0: Virtualmente ausente en el alimento. —: Dato no disponible.

Ternera, hígado

Beef liver
Bos taurus



El hígado es una víscera, un órgano glandular, de gran tamaño y figura irregular y de color rojo oscuro. Está situado en el hipocardio derecho y en él tiene lugar la secreción de la bilis. En la cocina la carne de hígado es muy apreciada debido a la gran cantidad de nutrientes que aporta, en especial, hierro. Los expertos aprecian especialmente los de ternera, cerdo y cordero. El hígado de oca y el de pato, se utiliza especialmente para la elaboración de patés y foie gras: por norma general el hígado, provenga del animal que sea, suele hacerse a la plancha o freírse, si es que no se pretende elaborar foie gras. Los filetes de hígado, los higaditos fritos (generalmente de pollo), el famoso hígado encebollado son algunos de los platos más conocidos, sin embargo también puede formar parte de otras preparaciones como rellenos de carne, picadillos o salteados.

Desde el punto de vista de las preferencias y aversiones, y debido a sus peculiares características organolépticas, el hígado como tal, es un alimento muy controvertido, capaz de despertar las mejores alabanzas o los peores juicios.

En los siguientes apartados nos referiremos al hígado de ternera.

Estacionalidad

Este alimento está disponible en el mercado a lo largo de todo el año.

Porción comestible

100 gramos por 100 gramos de producto fresco.

Fuente de nutrientes y sustancias no nutritivas

Proteínas, potasio, selenio, hierro, fósforo, zinc, tiamina, niacina, riboflavina, folatos, vitamina B₆, vitamina C y vitamina A.

Valoración nutricional

El hígado tiene un valor nutricional similar a la carne magra en algunos aspectos. Tiene, de forma general, más agua, menos grasa (alrededor de un 5%) pero mucho más colesterol, lo que limita su consumo en el contexto de dietas hipocolesterolémicas. Predomina la grasa saturada y entre los ácidos grasos insaturados predominan los monoinsaturados aunque los poliinsaturados están en mayor proporción en las vísceras que en la carne propiamente dicha. A diferencia de las carnes, en el hígado encontramos una pequeña cantidad de hidratos de carbono aunque ésta no tiene significación cuantitativa.

El hígado destaca por poseer un alto contenido de proteínas de alto valor biológico y minerales: hierro (tipo hemo de alta biodisponibilidad), zinc, fósforo y selenio. Además es fuente de potasio. El hígado es la mayor fuente de vitamina B₁₂ y

destaca nutricionalmente respecto a las otras vísceras al contener vitaminas del grupo B (riboflavina, tiamina, niacina, folatos), vitamina C y A.

Una ración de hígado de ternera aporta el 38% de las ingestas recomendadas de tiamina para hombres de 20 a 39 años que realiza actividad física de forma moderada y el 51% para mujeres en las mismas condiciones.

Composición nutricional

	Por 100 g de porción comestible	Por ración (125 g)	Recomendaciones día-hombres	Recomendaciones día-mujeres
Energía (Kcal)	132	165	3.000	2.300
Proteínas (g)	20,5	25,6	54	41
Lípidos totales (g)	4,8	6,0	100-117	77-89
AG saturados (g)	0,78	0,98	23-27	18-20
AG monoinsaturados (g)	0,50	0,63	67	51
AG poliinsaturados (g)	0,35	0,44	17	13
ω -3 (g)*	0,04	0,050	3,3-6,6	2,6-5,1
C18:2 Linoleico (ω -6) (g)	0,185	0,231	10	8
Coolesterol (mg/1000 kcal)	370	463	<300	<230
Hidratos de carbono (g)	1,6	2,0	375-413	288-316
Fibra (g)	0	0	>35	>25
Agua (g)	73,1	91,38	2.500	2.000
Calcio (mg)	10	12,5	1.000	1.000
Hierro (mg)	8	10	10	18
Yodo (μg)	—	—	140	110
Magnesio (mg)	20	25	350	330
Zinc (mg)	4,8	6,0	15	15
Sodio (mg)	93	116	<2.000	<2.000
Potasio (mg)	330	413	3.500	3.500
Fósforo (mg)	250	313	700	700
Selenio (μg)	24	30,0	70	55
Tiamina (mg)	0,37	0,46	1,2	0,9
Riboflavina (mg)	2,6	3,25	1,8	1,4
Equivalentes niacina (mg)	16,1	20,1	20	15
Vitamina B₆ (mg)	0,54	0,68	1,8	1,6
Folatos (μg)	192	240	400	400
Vitamina B₁₂ (μg)	75	93,8	2	2
Vitamina C (mg)	15	18,75	60	60
Vitamina A: Eq. Retinol (μg)	13.540	16.925	1.000	800
Vitamina D (μg)	0,6	0,75	15	15
Vitamina E (mg)	0,24	0,3	12	12

Tablas de Composición de Alimentos. Moreiras y col., 2013. (HÍGADO DE TERNERA). 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). Tr: Trazas. 0: Virtualmente ausente en el alimento. —: Dato no disponible. *Datos incompletos.

Tocino

Pork fat

El tocino está constituido por el tejido adiposo subcutáneo del cerdo. También se denomina lardo. Se utiliza fresco y, con más frecuencia, salado. Dependiendo de la zona del animal de donde se haya extraído se habla de tocino de lomo o de espinazo, tocino ventresco o magroso, etc., de diferente valor comercial o aprovechamiento industrial.

La salazón del tocino se lleva a cabo tras una desecación suave del producto fresco u oreo del mismo, utilizando tan solo sal gorda.

La variedad obtenida del cerdo ibérico destaca sobre los otros tipos de tocino, proporcionando un apreciado sabor y aroma a las preparaciones culinarias. Actualmente, la utilización del tocino para su consumo como tal es bajo y tiende a disminuir, pese a la considerable palatabilidad que da a los platos. Se utiliza para añadir a potajes o como un ingrediente más en elaboraciones de derivados cárnicos.



Estacionalidad

En la actualidad este alimento está disponible a lo largo de todo el año.

Porción comestible

100 gramos por 100 gramos de producto.

Fuente de nutrientes y sustancias no nutritivas

Ácidos grasos monoinsaturados y fósforo.

Valoración nutricional

Por su composición, con más de un 70% de grasa y un 20% de agua, el tocino es uno de los alimentos más energéticos y no contiene hidratos de carbono. Si lo comparamos con la mayoría de los alimentos del grupo de carnes y derivados, tampoco presenta cantidades destacables de proteína (tan sólo un 8% por cada 100 g de tocino).

Contiene pequeñas cantidades de minerales, destacando únicamente por ser fuente de fósforo. Además, el tocino salado presenta cantidades considerables de sodio que limitará su consumo en personas hipertensas.

Las vitaminas aparecen como elementos traza, destacando algo el contenido en niacina.

Las actuales recomendaciones nutricionales se establecen en la línea de disminuir la ingesta de grasa, especialmente saturada. La grasa, no debería de aportar más del 30-35% de la energía total de la dieta. De acuerdo a estas recomendaciones, el tocino no debe consumirse más que esporádicamente y en cantidades pequeñas. Es preferible, en las preparaciones culinarias, sustituir este componente por otras grasas

con un mejor perfil lipídico y por otros productos, como pueden ser las especias, que le aporten aroma.

En cuanto a los ácidos grasos que forman parte de los triglicéridos, generalmente en las grasas de origen animal predominan los ácidos grasos saturados, aunque el tocino de cerdo contiene más cantidad de monoinsaturados. Los que se encuentran en menor proporción son los poliinsaturados. Entre los ácidos grasos monoinsaturados el más abundante es el oleico y entre los saturados el más abundante es el palmítico y en menor proporción el estearico.

Composición nutricional

	Por 100 g de porción comestible	Por ración (50 g)	Recomendaciones día-hombres	Recomendaciones día-mujeres
Energía (Kcal)	673	337	3.000	2.300
Proteínas (g)	8,4	4,2	54	41
Lípidos totales (g)	71	35,5	100-117	77-89
AG saturados (g)	22,92	11,46	23-27	18-20
AG monoinsaturados (g)	29,86	14,93	67	51
AG poliinsaturados (g)	10,86	5,43	17	13
ω -3 (g)	1,018	0,509	3,3-6,6	2,6-5,1
C18:2 Linoleico (ω -6) (g)	9,215	4,608	10	8
Colesterol (mg/1000 kcal)	57	28,5	<300	<230
Hidratos de carbono (g)	0	0	375-413	288-316
Fibra (g)	0	0	>35	>25
Agua (g)	20,6	10,3	2.500	2.000
Calcio (mg)	6	3,0	1.000	1.000
Hierro (mg)	0,7	0,4	10	18
Yodo (μg)	—	—	140	110
Magnesio (mg)	5	2,5	350	330
Zinc (mg)	0,4	0,2	15	15
Sodio (mg)	560	280	<2.000	<2.000
Potasio (mg)	75	37,5	3.500	3.500
Fósforo (mg)	177	88,5	700	700
Selenio (μg)	1	0,5	70	55
Tiamina (mg)	—	—	1,2	0,9
Riboflavina (mg)	—	—	1,8	1,4
Equivalentes niacina (mg)	1,3	0,7	20	15
Vitamina B₆ (mg)	—	—	1,8	1,6
Folatos (μg)	Tr	Tr	400	400
Vitamina B₁₂ (μg)	Tr	Tr	2	2
Vitamina C (mg)	0	0	60	60
Vitamina A: Eq. Retinol (μg)	Tr	Tr	1.000	800
Vitamina D (μg)	Tr	Tr	15	15
Vitamina E (mg)	0,03	0	12	12

Tablas de Composición de Alimentos. Moreiras y col., 2013. (TOCINO). 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). Tr: Trazas. 0: Virtualmente ausente en el alimento. —: Dato no disponible.

Toro, rabo

Bull's tail

La carne de toro ya se consumía en las cocinas lusitanas y béticas y fue degustada ya por los romanos. El rabo de toro es un guiso andaluz, típicamente cordobés, cuyo consumo, en los mesones del coso taurino, se unía tradicionalmente a la celebración de alguna corrida de toros el día anterior. Se trata, por tanto, de una receta de origen taurino, que en España constituye la culminación gastronómica de la fiesta hispana por excelencia. El estofado de rabo de toro que se conoce actualmente nació en el principio del siglo XIX y sus ingredientes principales son rabo de toro (en ocasiones rabo de vaca), cebollas, zanahorias, guisantes frescos y patatas. La receta admite sin embargo, muchas variaciones y tiempos de cocción. La carne del toro de lidia es dura y de sabor más recio que la de buey. Generalmente del toro, sólo se aprovechan las carnes magras (espaldilla y jarreta o falda), los lomos y solomillos, sin embargo, para este guiso es imprescindible el apéndice caudal del animal que es sacrificado en la plaza.



Estacionalidad

En la actualidad, este alimento está disponible durante todo el año, aunque tradicionalmente su consumo se asociaba a la temporada taurina.

Porción comestible

95 gramos de alimento por cada 100 gramos de alimento fresco.

Fuente de nutrientes y sustancias no nutritivas

Proteínas, ácidos grasos monoinsaturados, zinc, fósforo, niacina, vitamina B₆ y vitamina B₁₂.

Valoración nutricional

La carne de toro pertenece a las que popularmente reciben el nombre de carnes rojas. Pero hay que tener en cuenta que el color de la carne no afecta ni a su valor nutritivo ni a su digestibilidad.

El componente mayoritario de este alimento es el agua. Respecto a los macronutrientes, el rabo es fuente de proteínas en una cantidad semejante a la carne de ternera. Sin embargo, la calidad resulta inferior ya que el rabo de toro es especialmente rico en colágeno, una proteína que al cocinarse, se convertirá en gelatina, con una pobre calidad proteica a diferencia de las otras proteínas propias de la carne. La pobre calidad proteica del colágeno se debe a que contiene gran cantidad de algunos aminoácidos esenciales (ej. glicina, alanita, prolina e hidroxiprolina) y niveles bajos de todos los demás.

El rabo de toro no contiene prácticamente hidratos de carbono y su contenido en grasa supera el 10% de su peso, por lo que no se puede considerar carne magra.

La grasa saturada constituye algo menos del 50% del total lipídico. El contenido de colesterol es semejante al de la carne de vacuno de menor edad.

Este producto se puede considerar una buena fuente de minerales. El zinc de su composición presenta una biodisponibilidad notable respecto a la de este mineral en alimentos de origen vegetal. Destaca también el contenido en fósforo. Una ración de rabo de toro aporta el 43% de las ingestas recomendadas de zinc para la población de estudio.

Entre las vitaminas, las de mayor presencia son las hidrosolubles del grupo B. Es fuente de niacina, vitamina B₆ y vitamina B₁₂, las cuales contribuyen al metabolismo energético normal.

Composición nutricional

	Por 100 g de porción comestible	Por ración (190 g)	Recomendaciones día-hombres	Recomendaciones día-mujeres
Energía (Kcal)	200	361	3.000	2.300
Proteínas (g)	18,6	33,6	54	41
Lípidos totales (g)	14	25,3	100-117	77-89
AG saturados (g)	6,3	11,37	23-27	18-20
AG monoinsaturados (g)	6,6	11,91	67	51
AG poliinsaturados (g)	0,49	0,88	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)	70	126	<300	<230
Hidratos de carbono (g)	0	0	375-413	288-316
Fibra (g)	0	0	>35	>25
Agua (g)	67,4	122	2.500	2.000
Calcio (mg)	8,1	14,6	1.000	1.000
Hierro (mg)	1,9	3,4	10	18
Yodo (μg)	6	10,8	140	110
Magnesio (mg)	18	32,5	350	330
Zinc (mg)	3,6	6,5	15	15
Sodio (mg)	61	110	<2.000	<2.000
Potasio (mg)	264	477	3.500	3.500
Fósforo (mg)	139	251	700	700
Selenio (μg)	1	1,8	70	55
Tiamina (mg)	0,038	0,07	1,2	0,9
Riboflavina (mg)	0,064	0,12	1,8	1,4
Equivalentes niacina (mg)	7	12,6	20	15
Vitamina B₆ (mg)	0,23	0,42	1,8	1,6
Folatos (μg)	8	14,4	400	400
Vitamina B₁₂ (μg)	1	1,8	2	2
Vitamina C (mg)	0	0	60	60
Vitamina A: Eq. Retinol (μg)	22	39,7	1.000	800
Vitamina D (μg)	Tr	Tr	15	15
Vitamina E (mg)	0,19	0,3	12	12

Tablas de Composición de Alimentos. Moreira y col., 2013. (RABO DETORO). 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). Tr: Trazas. 0: Virtualmente ausente en el alimento. —: Dato no disponible.

Vaca, lengua

Beef tongue

Bos taurus

La lengua de algunos animales, generalmente la del ganado vacuno o porcino, se considera un alimento, dentro de la denominación de vísceras rojas. Habitualmente se dispensan en establecimientos especializados denominados casquerías. Desde el punto de vista de las preferencias y aversiones, y debido a sus peculiares características organolépticas, la lengua es un alimento muy controvertido, capaz de despertar las mejores alabanzas o los peores juicios.

La lengua tiene un sabor ligeramente dulce; antes de comerse debe ser sometida a una exigente limpieza; primero a una cocción de unos diez minutos, en abundante agua y después, se deberá raspar con el filo de un cuchillo, hasta que quede despojada de su piel y de todas las impurezas que contenga. En cuanto al contenido nutritivo, se puede decir que es una carne con una buena porción de grasas y proteínas, y que por lo tanto su valor nutritivo es superior al de cualquier filete. En la cocina, lo más frecuente es encontrar lengua en guisos y estofados, bien sea como protagonista del plato o ingrediente secundario.

En los siguientes apartados nos referiremos concretamente a la lengua de ternera.



Estacionalidad

Este alimento está disponible en el mercado durante todos los meses del año.

Porción comestible

95 gramos por cada 100 gramos de alimento fresco.

Fuente de nutrientes y sustancias no nutritivas

Proteínas, ácidos grasos monoinsaturados, hierro, fósforo, zinc, selenio, vitamina B₁₂, riboflavina y niacina.

Valor nutricional

El componente mayoritario de la lengua es el agua, alcanzando prácticamente el 70% del peso total.

Este alimento aporta proteínas de elevado valor biológico ya que en su composición hay una proporción importante de aminoácidos esenciales, que el organismo humano no es capaz de sintetizar. La cantidad de este macronutriente es ligeramente inferior al de la media del grupo de carnes.

Prácticamente la mitad de la grasa es saturada y la otra mitad monoinsaturada; el contenido de colesterol está entre el encontrado en la ternera y en el pollo. El aporte calórico de alimento, que depende básicamente, de la composición en macronutrientes, procede de la proteína y de los lípidos ya que la lengua no tiene hidratos de carbono.

La lengua de ternera constituye muy buena fuente de minerales: hierro, zinc, fósforo y selenio. El hierro (hemo) y el zinc son de elevada biodisponibilidad, comparada con la biodisponibilidad de estos nutrientes en otros alimentos de origen vegetal.

Además es fuente de vitaminas como la B₁₂, riboflavina y niacina. Una ración de lengua de vaca aporta el 54% de las ingestas diarias de niacina 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 (125 g)	Recomendaciones día-hombres	Recomendaciones día-mujeres
Energía (Kcal)	190	226	3.000	2.300
Proteínas (g)	16,8	20,0	54	41
Lípidos totales (g)	13,6	16,2	100-117	77-89
AG saturados (g)	5,86	6,97	23-27	18-20
AG monoinsaturados (g)	5,63	6,70	67	51
AG poliinsaturados (g)	0,54	0,64	17	13
ω-3 (g)*	0,045	0,053	3,3-6,6	2,6-5,1
C18:2 Linoleico (ω-6) (g)	0,417	0,495	10	8
Colesterol (mg/1000 kcal)	78	92,6	<300	<230
Hidratos de carbono (g)	0	0	375-413	288-316
Fibra (g)	0	0	>35	>25
Agua (g)	69,6	82,7	2.500	2.000
Calcio (mg)	8	9,5	1.000	1.000
Hierro (mg)	3,1	3,7	10	18
Yodo (μg)	—	—	140	110
Magnesio (mg)	23	27,3	350	330
Zinc (mg)	2,7	3,2	15	15
Sodio (mg)	77	91,4	<2.000	<2.000
Potasio (mg)	210	249	3.500	3.500
Fósforo (mg)	200	238	700	700
Selenio (μg)	14,7	17,5	70	55
Tiamina (mg)	0,15	0,18	1,2	0,9
Riboflavina (mg)	0,37	0,44	1,8	1,4
Equivalentes niacina (mg)	9	10,7	20	15
Vitamina B₆ (mg)	0,18	0,21	1,8	1,6
Folatos (μg)	4	4,8	400	400
Vitamina B₁₂ (μg)	16	19,0	2	2
Vitamina C (mg)	5	6,0	60	60
Vitamina A: Eq. Retinol (μg)	Tr	Tr	1.000	800
Vitamina D (μg)	Tr	Tr	15	15
Vitamina E (mg)	0,28	0,3	12	12

Tablas de Composición de Alimentos. Moreiras y col., 2013. (LENGUA DE TERNERA). 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). Tr: Trazas. 0: Virtualmente ausente en el alimento. —: Dato no disponible. *Datos incompletos.