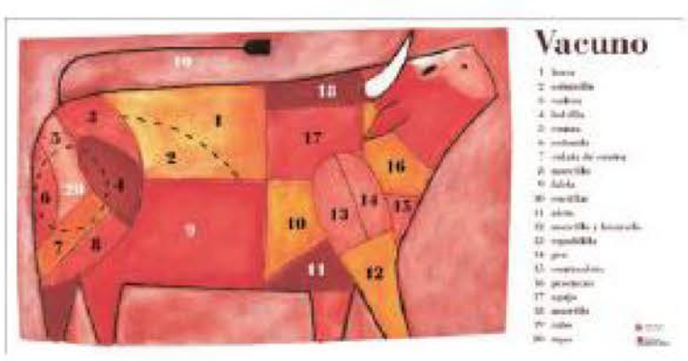
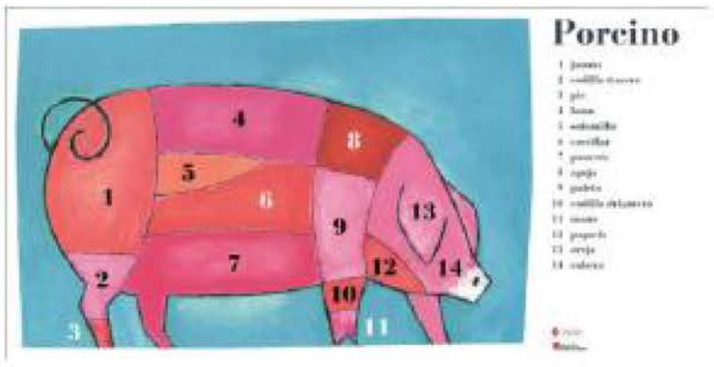
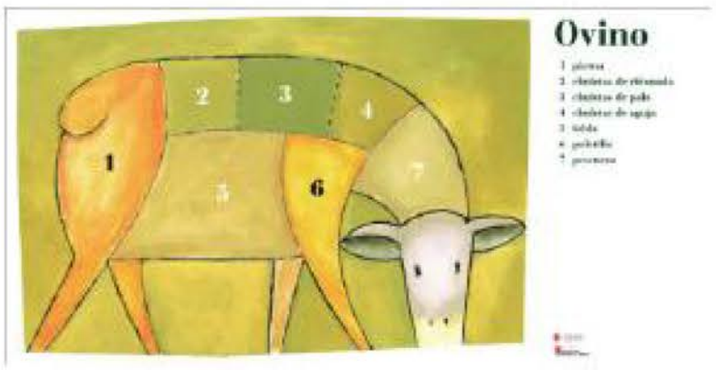
Casquería Gonzalo

GUÍA NUTRICIONAL DE LA CARNE







Casquería Gonzalo

www.casqueriagonzalo.com

INDICE

1. **Introducción a una alimentación saludable .....Pág. 4**
2. **Importancia de la carne en la alimentación Pág.10**
    1. Valor nutricional de la carne de vacuno, porcino y ovino Pág.10
    2. El cocinado de la carne..... Pág.18
3. **Fichas nutricionales de la carne.....Pág.21**
    1. **Modelo de ficha** Pág.21
    2. **Vacuno** Pág.23
        - Lomo Pág.23
        - Solomillo Pág.25
        - Cadera..... Pág.27
        - Contra Pág.29
        - Morcillo Pág.31
        - Aguja..... Pág.33
        - Espaldilla..... Pág.35
        - Falda Pág.37
        - Tapa..... Pág.39
        - Aleta Pág.41
        - Burger meat Pág.43
    3. **Porcino**..... Pág.45
        - Chuleta de aguja Pág.45
        - Chuleta de riñonada..... Pág.47
        - Magro Pág.49
        - Panceta..... Pág.51
        - Jamón cocido Pág.53
        - Jamón Serrano..... Pág.55
        - Chorizo ibérico Pág.57

Salchichas frescas Pág.59

4. **Ovino** Pág.61

Pierna Pág.61

Paletilla Pág.63

Chuleta de palo Pág.65

Chuleta de riñonada Pág.67

5. **Otras carnes** Pág.69

Pollo Pág.69

Pechuga de pollo Pág.71

Pavo Pág.73

4. Bibliografía Pág.75

1. INTRODUCCIÓN A UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

La alimentación tiene un papel fundamental dentro de un estilo de vida saludable y ayuda a alcanzar un buen estado de salud. Los alimentos, junto con las bebidas que ingerimos de forma habitual para cubrir nuestras necesidades y según nuestros gustos y costumbres, constituyen nuestra **dieta**. Además, debemos recordar que la forma de comer y el lugar donde realizamos nuestras comidas son tan importantes como lo que realmente comemos.

Cuando hablamos de **hábitos alimentarios**, nos referimos a los hábitos que se adquieren en la infancia y que correctos o no, se mantienen toda la vida. Los hábitos alimentarios de cada persona varían con la forma en que cada persona conforma su dieta, mediante la combinación de los distintos alimentos según factores psicosociales, culturales, religiosos, económicos… lo que permite que exista una **gran diversidad de dietas** que son variables según edad, género, países de procedencia, estación del año, estado fisiológico…

Por todo ello, es de gran interés conocer que existen formas más o menos acertadas para seleccionar y combinar nuestros alimentos, y por tanto, para que nuestra alimentación resulte más adecuada.

Una alimentación o dieta saludable se puede definir como aquella que ejerce un efecto positivo sobre la salud, además de permitirnos realizar las distintas actividades físicas diarias o nuestro propio trabajo.

De forma general, las características de una **alimentación saludable** son:

- Que aporte la energía y los nutrientes necesarios para cubrir las necesidades nutricionales de cada individuo y evitar carencias.
- Que incluya los gustos y las costumbres de cada individuo, es decir, que mantenga los hábitos alimentarios personales.
- Que sea palatable y nos proporcione placer a nuestros sentidos.
- Que ayude a prevenir enfermedades crónico-degenerativas (obesidad, diabetes, hipertensión, enfermedad cardiovascular…)

Y para que estas características se cumplan, nuestra dieta debe cumplir los siguientes requisitos:

- **Variación:** una dieta variada es aquella que incluye alimentos de todos los grupos y en las cantidades adecuadas.
  Cada uno de los alimentos puede presentar un déficit de nutrientes que se compensa con los otros grupos, de ahí la importancia de combinar los alimentos para poder alcanzar las ingestas recomendadas de energía y nutrientes.
  No se debe excluir ningún alimento de nuestra dieta, ya que "No hay alimentos buenos o malos. Hay buenas o malas dietas" (Buss y Col. 1985). El problema, muchas veces, es la frecuencia con la que se consumen los alimentos y las cantidades o porciones (raciones) de ellos, por ello, desde la Fundación Española de la Nutrición, se recomienda unas cantidades o raciones de consumo diario, semanal u ocasional que pueden verse en el Mercado de los Alimentos de la FEN:

Figura 1. Mercado de los Alimentos de la FEN

- **Equilibrio:** una dieta equilibrada es aquella que permite mantener el peso corporal, llegando a un equilibrio entre la ingesta calórica y el consumo energético.

  Además, debemos conseguir ese equilibrio a través de una contribución energética adecuada de cada uno de los macronutrientes (proteínas, lípidos e hidratos de carbono), la cual debe ser como se indicada en la figura 2:

Figura 2. Perfil calórico ideal

Un 10-15% de nuestra energía consumida a lo largo del día debe ser aportada por las proteínas, menos del 30-35% por los lípidos o grasas y el resto (alrededor de un 50-60% de la energía) por los hidratos de carbono.

Figura 3. Aporte de energía por los macronutrientes

1 g de **proteína** nos aporta **4 kcal**
1 g de **hidratos de carbono** nos aporta **4 kcal**
1 g de **lípidos** nos aporta **9 kcal**

En el caso de que exista un consumo de alcohol (7 kcal/g), su aporte a la energía total diaria para un adulto sano no debe superar el 10% de las calorías totales.

- **Moderación:** una dieta moderada es aquella en la que existe un control de ciertos componentes o nutrientes de la dieta, para los casos en los que su ingesta excesiva pueda influir en el desarrollo de patologías crónico-degenerativas.
    - Consumo de azúcares refinados.
        - Azúcares simples: deben aportar menos del 10-15 % de la energía total consumida.
    - Grasas saturadas:
        - Ácidos grasos saturados: menos del 7 % de la energía total conusmida.
    - Colesterol: menos de 300 mg/día.
    - Consumo de sal
        - Menos de 6 g/día (menos de 2.400 mg de sodio/día).

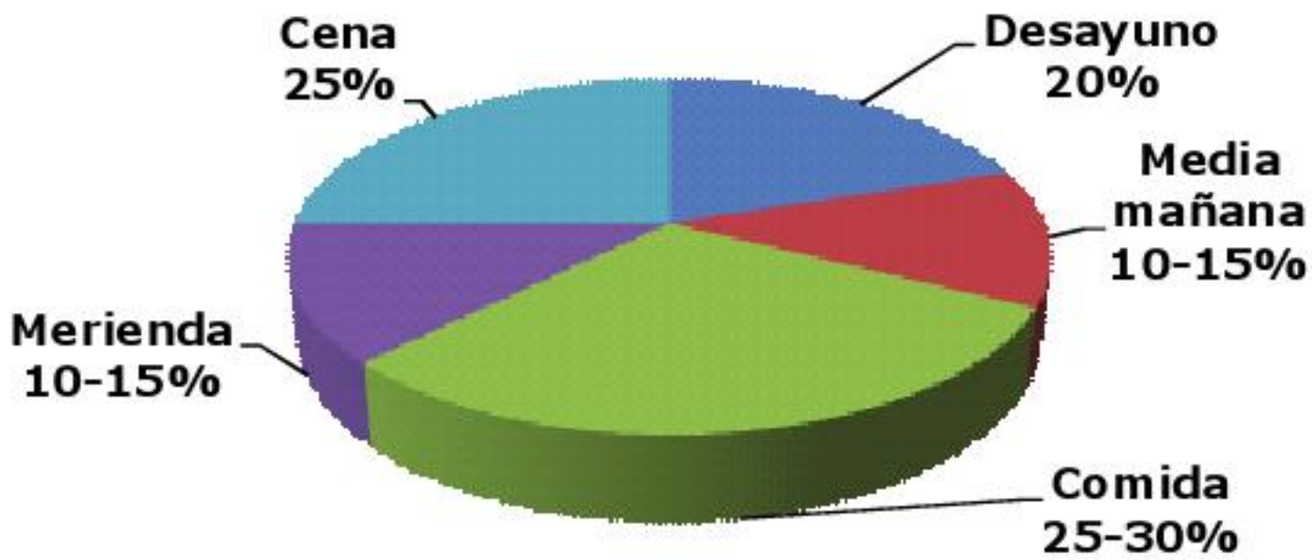
Con todo ello, además de cumplir estos requisitos, se debe tener especial interés en hacer una **correcta distribución de las comidas**, realizando de 4 a 5 comidas al día, ya que un reparto racional de ellas nos puede ayudar a mantener un peso adecuado.

El **desayuno** se debe considerar la comida más importante del día, es la primera y nos aporta la energía y los nutrientes que el organismo necesita para empezar después de las largas horas de ayuno. Hay que dedicarle tiempo ya que debemos consumir alrededor de una cuarta parte de la energía que necesitamos.

Un desayuno saludable debe ser variado e incluir al menos cuatro alimentos de 4 grupos distintos:

- **Leche y derivados**: vaso de leche sola con/sin cacao y/o café-con/sin azúcar-, un yogurt, una porción de queso fresco o curado, una cuajada, etc.
- **Cereales y derivados**: pan –blanco, de molde o integral-, galletas, cereales de desayuno, bollería, churros, etc.
- **Frutas y hortalizas**: fruta, zumo natural o verdura fresca.
- **Complementos**: aceite de oliva, mantequilla, mermelada, huevos, jamón york o serrano, frutos secos, etc.

Figura 4. Distribución de alimentos a lo largo del día



Una alimentación saludable se debe acompañar de unos **buenos hábitos de vida** en concordancia con la práctica habitual de **actividad física**.

En nuestra sociedad actual, el sedentarismo al cual estamos acostumbrados (junto a unos hábitos de vida incorrectos) forma parte de la cada vez más impotente epidemia de sobrepeso y obesidad que nos rodea.

La práctica regular y moderada de algún tipo de ejercicio físico ejerce efectos positivos sobre la salud y por tanto es esencial para mantener nuestro cuerpo y mente en condiciones óptimas y reducir al mínimo el impacto del "peso de los años".

Dentro de los múltiples **beneficios de la práctica regular de ejercicio físico moderado** se encuentran: mantenimiento del peso corporal, reducción del riesgo de muerte por enfermedad cardiovascular, mejora del perfil lipídico, disminución de la tensión arterial, mejora del tránsito intestinal…

Por último, y no por ello menos importante, destacar una **correcta hidratación** para el mantenimiento de nuestro organismo en perfectas condiciones de salud.

El **agua** como tal, es el principal aporte de líquidos a nuestro organismo, pero cualquier alimento o líquido que la contenga, también constituirá un suministro significativo de ella (sopas, caldos, zumos, infusiones, bebidas refrescantes….).

Algunos de los alimentos con mayor contenido en agua son las frutas y las verduras (aproximadamente un 80% de su peso es agua) por lo que su consumo es importante a la hora de mantener nuestro balance hídrico.

Las necesidades de líquidos dependen de factores como: edad, sexo, estado fisiológico, composición de la dieta, enfermedades, clima y actividad física. De forma general, se recomienda la ingesta de al menos **8 raciones al día (1 ración =1 vaso= 250 ml).**

Existen **poblaciones de riesgo** en las que las necesidades son diferentes:

- Los **niños** necesitan mayor cantidad de líquidos que los adultos, ya que su proporción de agua en el organismo es mayor.
- Las **mujeres embarazadas** necesitan prestar especial atención a la evolución y desarrollo del feto, ya que éste se ve influenciado por el estado de hidratación de la madre.
- La **mujer en periodo lactante** necesita un volumen mayor de agua para reponer la cantidad utilizada en la producción de leche. Además, el lactante es muy sensible a la falta de agua. Las recomendaciones para este grupo son en torno a 3,1 litros al día.
- Los **ancianos** son más susceptibles a la deshidratación debido a las patologías, pérdida en la sensación de sed, etc. Las recomendaciones en estos casos van como mínimo de 1,5 a 2 litros/día o de 6 a 8 raciones/día.

El mecanismo de la sed no constituye un estímulo suficiente para prevenir la deshidratación, ya que cuando ésta aparece el organismo ya ha perdido un 1 % del peso corporal. Por este motivo, se debe beber continuamente para mantener nuestro cuerpo bien hidratado y no sufrir los efectos de la deshidratación.

2. IMPORTANCIA DE LA CARNE EN LA ALIMENTACIÓN

En la actualidad, dentro de la numerosa oferta de alimentos que existen, los productos de origen animal son altamente apreciados por los consumidores de comunidades más o menos desarrolladas, considerándose, desde siempre, un alimento muy nutritivo y asociado con una buena salud y prosperidad.

Más en particular, en los países occidentales, la carne tiene un papel muy importante en la alimentación humana. Paralelamente, a mayor grado de desarrollo del país, mayor es su consumo.

2.1 Valor nutricional de la carne de vacuno, porcino y ovino

La carne es un elemento esencial en la dieta, ya que proporciona a nuestro organismo gran cantidad de nutrientes:

- **Agua:** entre un 60 – 80 % de su peso.
- **Proteínas:** posee entre el 20 – 25 % de proteína, que proviene básicamente del tejido muscular, parte fundamental de las carnes. La proteína de éstas es de alto valor biológico (alrededor de un 40% de sus aminoácidos son esenciales, es decir, que el organismo no puede sintetizar y por ello deben ser aportados por la dieta) y se necesitan diariamente. Al aumentar la edad del animal, aumenta la cantidad de tejido conjuntivo y éste tiene menor cantidad de metionina y otros aminoácidos esenciales.
- **Sustancias nitrogenadas no proteicas:** en la carne también podemos encontrar aminoácidos libres, péptidos, nucleótidos, creatina, etc.
- **Grasas:** El contenido en grasa de las carnes es muy variable, desde un 3 a un 30 % de su composición. La cantidad y calidad de ella depende de factores tales como edad, sexo, alimentación y zona de la canal. Aproximadamente la mitad de su contenido en grasas son saturadas (destacando el ácido palmítico y el esteárico), mientras que la otra mitad son

insaturadas predominando los ácidos grasos monoinsaturados (principalmente ácido oleico -el cerdo es especialmente rico en éste-).

La grasa es uno de los tres agentes palatables de los alimentos por lo que su presencia en la carne, además de ser vehículo de vitaminas liposolubles vitaminas liposolubles, hace que podamos diferenciar los distintos tipos de carne y disfrutar de su consumo.

La carne de los rumiantes, al igual que la leche, es una fuente de ácidos grasos *trans* naturales, los cuales, según recientes estudios, no parecen tener el mismo efecto sobre la salud que los obtenidos industrialmente de fuentes vegetales para fabricar productos de panadería y repostería que ejercen un mayor impacto sobre la enfermedad cardiovascular.

Por otro lado, no debemos olvidar que muchos derivados cárnicos, como los embutidos, suelen tener un contenido graso superior y es por ello por lo que se recomienda moderar su consumo.

- **Vitaminas:** En las carnes destaca el contenido de vitaminas del grupo B, tales como la B_1 (tiamina), B_3 (niacina), B_6 Y B_{12}, además de vitamina A, en forma de retinol.

  Las carnes también poseen pequeñas cantidades de otras vitaminas como la E, el acido pantoténico y la biotina.

- **Minerales**: La carne es una excelente fuente natural de hierro y zinc de elevada biodisponibilidad.

  Aproximadamente entre de un 30 a un 60 % del hierro de la carne es de alta biodisponibilidad (hierro hemo) y la presencia de esta en una ingesta del día puede aumentar la absorción del hierro presente en otros alimentos. Una adecuada ingesta de este mineral juega un papel muy importante en la prevención de la anemia ferropénica. Por todo ello, es especialmente importante el consumo de carne para personas con anemia ferropénica o con riesgo de padecerla ya que el hierro que obtenemos de los vegetales (lentejas, espinacas…) es principalmente no hemo, que es de menor biodisponibilidad. Actualmente el consumo medio de hierro de la población

española no superó el 80 % de las recomendaciones diarias para el grupo de las mujeres de 20 a 39 años. (FEN-MARM, 2006).

En el caso del zinc, su disponibilidad aumenta también en presencia de la proteína. Sin un adecuado aporte del grupo de las carnes, pueden aparecer deficiencias nutricionales de este mineral.

Además, las carnes, contienen cantidades significativas de otros minerales como cobre, magnesio, selenio, fósforo, cromo y níquel.

Si analizamos por separado el contenido nutricional de las carnes de distintos animales, podemos observar algunas diferencias entre ellos:

- **Ganado vacuno:**

  La carne de ternera tiene un contenido en macronutrientes diferente en función de la edad de sacrificio y de la pieza de consumo. Destaca su contenido en proteínas de alto valor biológico. Las partes más magras tienen alrededor de 6 g de grasa por 100 gramos de alimento completo, mientras que las de más contenido lipídico superan los 20 g por 100 gramos de alimento. Aporta, entre los minerales, principalmente hierro hemo, además de zinc, ambos de alta biodisponibilidad, magnesio y fósforo. También es una carne en la que destacan las vitaminas del grupo B.

Figura 5. Filete de tapa de ternera

  Para mejorar el perfil calórico de nuestra dieta actual se recomienda que a la hora de elegir la carne de ternera que vamos a comer, se opten por los tipos y piezas más magras, relegando las carnes grasas a un consumo más esporádico (más espacialmente en los casos en que las personas tengan alguna enfermedad como: dislipemias, enfermedades cardiovasculares…).

A continuación, y como novedad, se presenta el contenido en energía y nutrientes de las distintas piezas de carne de vacuno.

Tabla 1. Contenido de energía y macronutrientes de distintas piezas de carne de vacuno por 100 g

	PIEZAS	Humedad (g)	Cenizas (g)	Energía (kcal)	Proteína bruta (g)	Grasa bruta (g)	Hidratos de carbono (g)
VACUNO	LOMO	68,5	1	166	20,6	8,8	1,1
	SOLOMILLO	72,8	1,1	126	22,2	4,1	Tr
	CADERA	70,4	1,1	145	22,7	6	Tr
	CONTRA	72,6	1,2	122	22,6	3,5	Tr
	MORCILLO	73,8	<1,0	126	21,7	4,4	Tr
	AGUJA	73,7	1,1	122	21,1	4,2	Tr
	ESPALDILLA	71,5	1	139	21,2	5,8	0,5
	FALDA	63,3	1	230	18,8	17,2	Tr
	TAPA	74,4	1	108	22,5	2	Tr
	ALETA	74,7	1,1	116	21,8	3,2	Tr

Fuente: Determinación de macronutrientes y micronutrientes en el despiece de carne de las principales especies de abasto. FEN-FEDECARNE (2009).

Tr: trazas.

Tabla 2. Contenido de sodio, sal, hierro y zinc de distintas piezas de carne de vacuno por 100 g

	PIEZAS	Sodio (mg)	Sal (NaCl g)	Hierro (mg)	Zinc (mg)
VACUNO	LOMO	90	0,23	1,5	3,6
	SOLOMILLO	100	0,20	2,2	4,2
	CADERA	100	0,20	1,7	3,3
	CONTRA	100	0,20	1,4	2,9
	MORCILLO	100	0,20	2,0	5,7
	AGUJA	100	0,20	2,4	5,4
	ESPALDILLA	120	0,20	2,1	4,9
	FALDA	110	0,20	1,7	4,7
	TAPA	90	0,23	1,6	3,7
	ALETA	100	0,20	1,9	3,3

Fuente: Determinación de macronutrientes y micronutrientes en el despiece de carne de las principales especies de abasto. FEN-FEDECARNE (2009).

Tabla 3. Contenido en lípidos de distintas piezas de carne de vacuno por 100 g

PIEZAS		AGM (g)	AGS (g)	AGP(g)	AGtrans (g)
VACUNO	LOMO	4,13	4,06	0,61	0,38
	SOLOMILLO	1,92	1,86	0,32	0,17
	CADERA	2,93	2,76	0,31	0,28
	CONTRA	1,78	1,46	0,26	0,11
	MORCILLO	2,16	2,01	0,23	0,15
	AGUJA	1,9	2,03	0,27	0,19
	ESPALDILLA	2,71	2,41	0,68	0,02
	FALDA	8,84	7,65	0,71	0,72
	TAPA	1	0,88	0,12	0,07
	ALETA	1,62	1,29	0,3	0,10

Fuente: Determinación de macronutrientes y micronutrientes en el despiece de carne de las principales especies de abasto. FEN-FEDECARNE (2009).

AGM: Ácidos grasos monoinsaturados; AGS: Ácidos grasos saturados; AGP: Ácidos grasos poliinsaturados.

- **Ganado porcino:**

  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. Su proteína es de alto valor biológico. Las partes más magras tienen alrededor de 4 - 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 (los lípidos son los macronutrientes que más varían ya que dependen de la especie, raza, sexo, edad, corte de la carne, pieza que se consuma y alimentación del animal). Cerca del 70% de la grasa está por debajo de la piel, por lo que al estar visible se puede eliminar más fácilmente.

  La carne de cerdo 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. También destacan otros como magnesio, fósforo, potasio y selenio.

  En el caso de las vitaminas, constituye una buena fuente de tiamina.

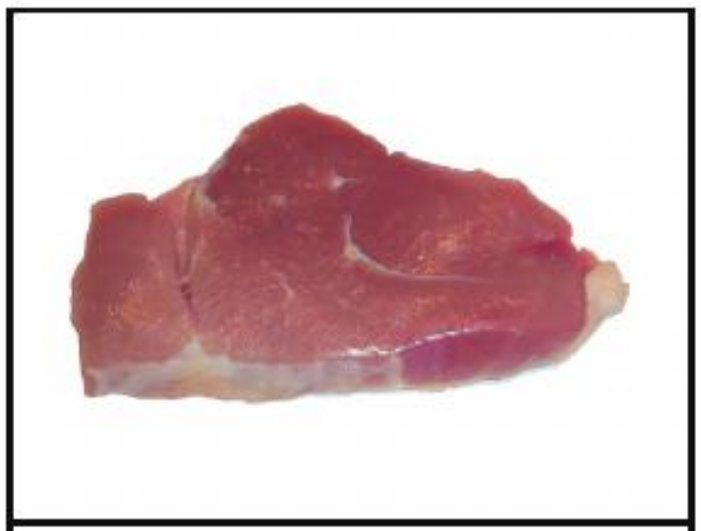


Figura 6. Filete de cerdo magro

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, o bien retirar la grasa visible a la hora de ingerir.

Tabla 4. Contenido de energía y macronutrientes de distintas piezas de carne de porcino por 100 g

	PIEZAS	Humedad (g)	Cenizas (g)	Energía (kcal)	Proteína bruta (g)	Grasa bruta (g)	Hidratos de carbono (g)
PORCINO	CHULETA DE AGUJA	65,3	1,1	203	19,1	13,7	0,8
	CHULETA DE RIÑONADA	70,2	1,1	150	21,3	7,2	Tr
	MAGRO	75,5	<1,0	115	20,5	3,4	0,6
	PANCETA	55,9	<1,0	298	19	24,3	0,8

Fuente: Determinación de macronutrientes y micronutrientes en el despiece de carne de las principales especies de abasto. FEN-FEDECARNE (2009).

Tr: trazas.

Tabla 5. Contenido de sodio, sal, hierro y zinc de distintas piezas de carne de porcino por 100 g

	PIEZAS	Sodio (mg)	Sal (NaCl g)	Hierro (mg)	Zinc (mg)
PORCINO	CHULETA DE AGUJA	80	0,20	0,9	2,7
	CHULETA DE RIÑONADA	80	0,20	0,6	1,6
	MAGRO	70	0,18	0,8	2,2
	PANCETA	100	0,20	0,6	1,9

Fuente: Determinación de macronutrientes y micronutrientes en el despiece de carne de las principales especies de abasto. FEN-FEDECARNE (2009).

Tabla 6. Contenido en lípidos de distintas piezas de carne de porcino por 100 g

	PIEZAS	AGM (g)	AGS (g)	AGP(g)	AGtrans (g)
PORCINO	CHULETA DE AGUJA	6,07	6,54	1,09	0,52
	CHULETA DE RIÑONADA	3,43	2,83	0,95	0,01
	MAGRO	1,59	1,24	0,57	0,00
	PANCETA	11,54	9,61	3,15	0,02

Fuente: Determinación de macronutrientes y micronutrientes en el despiece de carne de las principales especies de abasto. FEN-FEDECARNE (2009).

AGM: Ácidos grasos monoinsaturados; AGS: Ácidos grasos saturados; AGP: Ácidos grasos poliinsaturados.

- **Ganado ovino :**

La carne de cordero, según la edad del sacrificio (cordero lechal, cordero recental, ternasco, cordero pascual) y la pieza que se consuma, contiene más o menos grasa. Se recomienda el consumo de ejemplares jóvenes ya que su grasa se encuentra más localizada (rodeando las vísceras o debajo de la piel) y así se retira más fácilmente. Los principales componentes de la carne de cordero son el agua, las proteínas y las grasas. La proporción de éstas últimas es del 50% en saturadas y el resto monoinsaturadas (ácido oleico). Además contiene una pequeña proporción de ácidos grasos trans, ya que el cordero es un animal rumiante.

Figura 7. Chuletas de palo de cordero

Destaca también el contenido en vitaminas (tiamina, riboflavina, niacina, B_6 y B_{12}) y minerales (hierro y zinc de alta biodisponibilidad).

Es una carne apta para dietas equilibradas, siempre que se consuma dentro de sus recomendaciones y en las cantidades adecuadas. Sin embargo, su contenido en grasas saturadas y colesterol hace especialmente importante la moderación de su consumo en dietas hipocalóricas, enfermedad cardiovascular, etc.

Tabla 7. Contenido de energía y macronutrientes de distintas piezas de carne de ovino por 100 g

PIEZAS		Humedad (g)	Cenizas (g)	Energía (kcal)	Proteína bruta (g)	Grasa bruta (g)	Hidratos de carbono (g)
OVINO	PIERNA	69,6	1,2	182	17,1	12,6	<0,5
	PALETILLA	66,7	1,1	205	16,9	15,3	<0,5
	CHULETA DE PALO	63,1	1	231	19,8	16,9	<0,5
	CHULETA DE RIÑONADA	64,1	1	225	16,9	17,1	0,9

Fuente: Determinación de macronutrientes y micronutrientes en el despiece de carne de las principales especies de abasto. FEN-FEDECARNE (2009).

Tr: trazas.

Tabla 8. Contenido de sodio, sal, hierro y zinc de distintas piezas de carne de ovino por 100 g

	PIEZAS	Sodio (mg)	Sal (NaCl g)	Hierro (mg)	Zinc (mg)
OVINO	PIERNA	100	0,20	1,0	2,2
	PALETILLA	90	0,23	0,9	3,0
	CHULETA DE PALO	120	0,20	0,9	2,5
	CHULETA DE RIÑONADA	100	0,20	1,1	2,0

Fuente: Determinación de macronutrientes y micronutrientes en el despiece de carne de las principales especies de abasto. FEN-FEDECARNE (2009).

Tabla 9. Contenido en lípidos de distintas piezas de carne de ovino por 100 g

	PIEZAS	AGM (g)	AGS (g)	AGP(g)	AGtrans (g)
OVINO	PIERNA	4,95	7,06	0,59	0,33
	PALETILLA	7,26	7,14	0,9	0,89
	CHULETA DE PALO	6,49	9,57	0,84	0,37
	CHULETA DE RIÑONADA	6,85	9,42	0,83	0,39

Fuente: Determinación de macronutrientes y micronutrientes en el despiece de carne de las principales especies de abasto. FEN-FEDECARNE (2009).

AGM: Ácidos grasos monoinsaturados; AGS: Ácidos grasos saturados; AGP: Ácidos grasos poliinsaturados.

2.2 El cocinado de la carne

Nuestros hábitos alimentarios son el resultado de millones de años de evolución. El consumo de carne se ha visto incrementado por los cambios relacionados con la industrialización, la urbanización y el desarrollo económico y social.

En España se dispone de información sobre el consumo de alimentos, y en el caso de la carne y derivados, el consumo de la población española en 2006 se estimaba en 179 g por persona y día (FEN-MARM, 2006).

Los humanos, prácticamente no consumimos ningún alimento crudo. En el caso de la carne, un cocinado adecuado es esencial para la **mejora de su digestibilidad, su textura y una adecuada calidad alimentaria**. El efecto del calor deshace parcialmente la estructura de las proteínas, impidiendo el acceso adecuado de las enzimas digestivas y aumentando, por tanto, la digestibilidad de éstas. Este efecto de desnaturalización es también importante para lograr una textura adecuada, al que se le une la gelatinización del tejido conectivo por el calor, lo que ablanda la carne. Al mismo tiempo, como ocurre con otros alimentos, el tratamiento térmico es necesario para prolongar la vida útil del alimento y eliminar los posibles microorganismos y toxinas contaminantes.

Las distintas **modificaciones** dependerán de la **temperatura y tiempo del tratamiento** (plancha, horno, estofado...), del **tamaño** y la **composición de la carne** (la carne más grasa y las piezas más pequeñas pierden más peso en el cocinado que la magra) y de la **sal adicionada** (que disminuye la capacidad de exudación de la carne).

En un inadecuado cocinado, con temperaturas muy elevadas durante mucho tiempo, pueden sucederse la destrucción de algunos aminoácidos y vitaminas (especialmente del grupo B) que disminuirían la digestibilidad de la carne y su valor nutritivo.

Las distintas características de composición y tamaño de las diferentes zonas de la canal del ganado, son determinantes en muchos casos para la elección de los métodos de cocinado más adecuados (relaciones que podremos ver más adelante en las fichas de cada una de las carnes).

Las diferentes carnes sometidas a **cocinados en calor seco**, como plancha o parrilla, crean una costra superficial, de gran valor gastronómico, que retienen las sustancias nutritivas y ofrece una textura, color y sabor característico y adecuado. En los **cocinados al horno**, aunque la temperatura es menor y las piezas suelen ser más grandes, al no producirse la costra superficial en poco tiempo se pierden más jugos y, por tanto, pérdida de valor nutricional. Además, esta pérdida de jugos contribuye a retrasar la aparición de la costra. El resultado en una carne con un sabor, aroma y viscosidad determinado. En este proceso es importante comprobar que la zona más interior de la carne también ha sido calentada adecuadamente.

En el **hervido,** la cocción es más rápida y uniforme, coagulándose las proteínas superficiales más rápidamente. Un proceso similar ocurre en la **cocción al vapor**, aunque aun más rápido. Sin embargo, si realizamos un hervido en el que partimos de agua fría, será mayor la exudación de jugos y gelatina, quedando la carne más seca. En estos casos, es importante aprovechar el caldo de cocción que será rico en nutrientes, vitaminas y sustancias sápidas, para la elaboración de caldos, sopas y salsas.

Cuando **freímos** una carne, las altas temperaturas producen rápidamente una costra que evita la pérdida de jugos y evita la degradación de vitaminas ya que en el interior se mantienen temperaturas inferiores a la del aceite de fritura. Además, concretamente en el caso de las carnes, sucede lo que se llama una mejora del perfil de ácidos grasos, penetrando, por diferencia de gradiente, el aceite de fritura en el alimento, a la vez que la **grasa** del alimento sale al exterior, produciéndose en la carne un enriquecimiento en ácidos grasos insaturados (ácido graso oleico, si freímos con aceite de oliva) y una disminución de la saturada de ella. Este proceso también incrementa el valor calórico de la carne al penetrar en ella el aceite de fritura, siendo mayor el contenido final de grasa incrementada en las carnes magras.

Durante un **estofado o guiso**, en la que existe una cocción con agua y grasa, de temperaturas moderadas y tiempo prolongado en un recipiente cerrado, aunque la pérdida de jugos es mayor, estos se conservan en la propia receta, ofreciendo una terneza, sabor y aroma a la carne característico de este proceso. Pero no debemos olvidar

que con esta técnica culinaria es habitual la adición del aceite con que hacemos el sofrito, incrementando la ingesta de grasa total con respecto a otras técnicas en las que no adicionamos ningún otro tipo de grasa.

3. FICHAS NUTRICIONALES DE LA CARNE

Modelo de ficha

PARTE DEL ANIMAL, TIPO DE GANADO

FOTO DEL ALIMENTO

Introducción

Descripción de las características morfológicas y sensoriales de la pieza estudiada.

Porción comestible

Parte del alimento realmente consumida, aquella que queda después de quitarle huesos, piel… según el caso.

Fuente de nutrientes

Nutrientes más destacados de la parte del animal o producto elaborado.

Valoración nutricional

Evaluación del contenido de energía y nutrientes de la parte del animal o producto elaborado. Cálculos de energía y nutrientes realizado teniendo en cuenta la porción comestible de la ración, entendiendo como ración la parte o porción estimada a partir de datos medios de consumo habitual de la población española.

Preparaciones culinarias más adecuadas

Explicación de los distintos métodos de cocinado posibles y más adecuados con ese tipo de pieza.

Composición nutricional

Contenido del alimento en energía y nutrientes (tabla).

	Por 100 g de porción comestible*	Por ración (g) **
Energía (Kcal)		
Proteínas (g)		
Lípidos (g)		
Hidratos de carbono (g)		
Agua (g)		
Sodio (mg)		
Hierro (mg)		
Zinc (mg)		
Ácidos Grasos Saturados		
C 14:0 – Mirístico (g)		
C 16:0 – Palmítico (g)		
C 18:0 – Esteárico (g)		
Ácidos Grasos Monoinsaturados		
C 16:1 – Palmitoleico (g)		
C 18:1 – Oleico (g)		
Ácidos Grasos Poliinsaturados		
C 18:2 – Linoleico (g)		
C 18:3 – Linolénico (g)		
C 20:4 – Araquidónico (g)		
C 20:5 – Eicosapentaenoico (EPA) (g)		
C 22:6 – Docosahexaenoico (DHA) (g)		
Total Ácidos Grasos *Trans* (g)		

**: En esta columna se ha calculado el contenido de energía y nutrientes por 100 g de alimento limpio, eliminados ya los desperdicios (huesos, piel…).*

***: En esta columna se indica el tamaño de ración del alimento completo, considerando ración, la parte o porción estimada a partir de datos medios de consumo habitual de la población española. Los cálculos de energía y nutrientes se han realizado teniendo en cuenta la porción comestible.*

LOMO, VACUNO

Introducción

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

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

Porción comestible

100 gramos por cada 100 gramos de producto fresco.

Fuente de nutrientes

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

Valoración nutricional

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

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

Preparaciones culinarias más adecuadas

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

Composición nutricional

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

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

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

Tr: Trazas.

SOLOMILLO, VACUNO

Introducción

Pieza localizada en el cuarto posterior del animal y debajo de las costillas. Es una pieza alargada que consta de tres zonas: cabeza, centro y punta.

Es la pieza más tierna del vacuno, siendo el corte más apreciado de la res y de precio más alto, al considerarse el de mayor calidad en el mercado.

Porción comestible

100 gramos por cada 100 gramos de producto fresco.

Fuente de nutrientes

Proteínas de calidad, hierro y zinc de elevada biodisponibilidad.

Valoración nutricional

El solomillo de vacuno es una parte con un valor calórico moderadamente bajo, 126 kcal por 100 g, unas 239 kcal por ración. Su contenido en grasa es bajo y su aporte de proteína es de alto y de elevado valor biológico. Está considerada como la pieza más magra y tierna, sin apenas contener infiltraciones de grasa en el tejido.

De la carne de solomillo destaca, especialmente, su aporte de hierro, que junto con la aguja, es una de las zonas de la carne de la canal más rica en este mineral. También es una carne con altos contenidos en zinc y moderados en sodio.

Preparaciones culinarias más adecuadas

Al ser una carne muy tierna es ideal para cocinarlo frito, a la parrilla o a la plancha, preparado en filetes de gran espesor. También se emplea para asar. En función de la zona seleccionada, cabeza, centro o punta, se elaboran platos como el "Chateaubriand", el "Tournedos" o el "filet mignon", respectivamente. Si lo utilizamos crudo y picado, elaboraremos un buen "steak-tartare".

Composición nutricional

	Por 100 g de porción comestible	Por ración (190 g) *
Energía (Kcal)	126	239
Proteínas (g)	22,2	42,2
Lípidos (g)	4,1	7,8
Hidratos de carbono (g)	Tr	Tr
Agua (g)	72,8	138,3
Sodio (mg)	100	190
Hierro (mg)	2,2	4,2
Zinc (mg)	4,2	8,0
Ácidos Grasos Saturados	1,86	3,53
C 14:0 – Mirístico (g)	0,11	0,21
C 16:0 – Palmítico (g)	1,02	1,94
C 18:0 – Esteárico (g)	0,67	1,28
Ácidos Grasos Monoinsaturados	1,92	3,65
C 16:1 – Palmitoleico (g)	0,13	0,24
C 18:1 – Oleico (g)	1,54	2,93
Ácidos Grasos Poliinsaturados	0,32	0,61
C 18:2 – Linoleico (g)	0,21	0,41
C 18:3 – Linolénico (g)	0,01	0,02
C 20:4 – Araquidónico (g)	0,05	0,10
C 20:5 – Eicosapentaenoico (EPA) (g)	0,00	0,01
C 22:6 – Docosahexaenoico (DHA) (g)	Tr	Tr
Total Ácidos Grasos *Trans* (g)	0,17	0,33

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

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

Tr: Trazas.

CADERA, VACUNO

Introducción

Pieza localizada en la cara superior externa de la pierna. Proporciona una carne sabrosa, tierna y jugosa.

Porción comestible

100 gramos por cada 100 gramos de producto fresco.

Fuente de nutrientes

Proteínas de calidad, hierro y zinc de elevada biodisponibilidad.

Valoración nutricional

La zona de la cadera del ganado vacuno presenta un valor calórico medio de 145 kcal por 100 g, unas 218 kcal por ración. Su contenido en grasa es moderado, aproximadamente un 6 %. Es una de las piezas con mayor contenido en proteínas y estas son de alto valor biológico.

Aporta, al igual que otras zonas del vacuno, valores moderados de hierro, zinc y sodio. Recordemos que la carne del ganado vacuno es una de las que más aporte de hierro de fácil biodisponibilidad nos proporciona.

Preparaciones culinarias más adecuadas

Esta zona de la ternera, generalmente se consume en filetes para freír o para asar. Puede emplearse en tacos para "foundes" y en forma de filete muy grueso como "rumpsteak", que se prepara asado, a la plancha o a la parrilla.

La zona más ancha de la cadera, al estar cerca del solomillo, presenta una mejor calidad, siendo una carne más tierna que el resto de la pieza y por ello, de esta puede obtenerse también "filet mignon" o "roast-beef".

Composición nutricional

	Por 100 g de porción comestible	Por ración (150 g) *
Energía (Kcal)	145	218
Proteínas (g)	22,7	34,1
Lípidos (g)	6	9,0
Hidratos de carbono (g)	Tr	Tr
Agua (g)	70,4	105,6
Sodio (mg)	100	150
Hierro (mg)	1,7	2,6
Zinc (mg)	3,3	5,0
Ácidos Grasos Saturados	2,76	4,14
C 14:0 – Mirístico (g)	0,18	0,27
C 16:0 – Palmítico (g)	1,55	2,33
C 18:0 – Esteárico (g)	0,90	1,35
Ácidos Grasos Monoinsaturados	2,93	4,40
C 16:1 – Palmitoleico (g)	0,20	0,31
C 18:1 – Oleico (g)	2,32	3,48
Ácidos Grasos Poliinsaturados	0,31	0,47
C 18:2 – Linoleico (g)	0,21	0,32
C 18:3 – Linolénico (g)	0,01	0,02
C 20:4 – Araquidónico (g)	0,05	0,07
C 20:5 – Eicosapentaenoico (EPA) (g)	Tr	Tr
C 22:6 – Docosahexaenoico (DHA) (g)	0,01	0,01
Total Ácidos Grasos *Trans* (g)	0,28	0,41

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

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

Tr: Trazas.

CONTRA, VACUNO

Introducción

Pieza localizada en la parte exterior del muslo, perteneciente al despiece del cuarto trasero. Es de las zonas menos tierna y jugosa.

Es una carne magra que posee un nervio bastante grueso que hay que retirar.

Porción comestible

100 gramos por cada 100 gramos de producto fresco.

Fuente de nutrientes

Proteínas de calidad, hierro y zinc de elevada biodisponibilidad.

Valoración nutricional

Esta zona del vacuno, por su bajo contenido en grasa, sólo un 3,5 %, posee un valor calórico más bajo que otras piezas, aportando en torno a 122 kcal por 100 g de alimento. Además, es una de las piezas de vacuno que mayor aporte de proteínas contiene.

Como la mayor parte de las distintas zonas de la carne de vacuno, presenta cantidades similares de ácidos grasos saturados y monoinsaturados, y bajas concentraciones de poliinsaturados.

Aunque también es fuente de hierro y zinc de fácil absorción, es una zona de la canal de las que menos contenido en estos minerales posee.

Preparaciones culinarias más adecuadas

Se utiliza para hacer filetes empanados o rebozados, ideal para "cordon bleu" o "flamenquines". Se suele emplear en mechados, para asar o en preparados con salsas.

Composición nutricional

	Por 100 g de porción comestible	Por ración (150 g) *
Energía (Kcal)	122	183
Proteínas (g)	22,6	33,9
Lípidos (g)	3,5	5,3
Hidratos de carbono (g)	Tr	Tr
Agua (g)	72,6	108,9
Sodio (mg)	100	150
Hierro (mg)	1,4	2,1
Zinc (mg)	2,9	4,4
Ácidos Grasos Saturados	1,46	2,19
C 14:0 – Mirístico (g)	0,10	0,15
C 16:0 – Palmítico (g)	0,88	1,32
C 18:0 – Esteárico (g)	0,41	0,61
Ácidos Grasos Monoinsaturados	1,78	2,67
C 16:1 – Palmitoleico (g)	0,17	0,25
C 18:1 – Oleico (g)	1,40	2,11
Ácidos Grasos Poliinsaturados	0,26	0,39
C 18:2 – Linoleico (g)	0,16	0,25
C 18:3 – Linolénico (g)	0,01	0,01
C 20:4 – Araquidónico (g)	0,05	0,08
C 20:5 – Eicosapentaenoico (EPA) (g)	0,01	0,01
C 22:6 – Docosahexaenoico (DHA) (g)	Tr	Tr
Total Ácidos Grasos *Trans* (g)	0,11	0,17

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

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

Tr: Trazas.

MORCILLO, VACUNO

Introducción

Parte localizada en la zona final de de las extremidades, tanto de las delanteras como de las traseras (morcillo trasero y morcillo delantero).

Es una carne de aspecto irregular, surcada de nervios, con poca grasa y muy rica en colágeno.

Porción comestible

100 gramos por cada 100 gramos de producto fresco.

Fuente de nutrientes

Proteínas de calidad, hierro y zinc de elevada biodisponibilidad.

Valoración nutricional

El morcillo de vacuno aporta unas 126 kcal por 100 g. Su contenido en grasa no es muy alto, aproximadamente un 4,4 %, y la proporción en ácidos grasos saturados y monoinsaturados es similar. El contenido en proteína es elevado y estas son de alto valor biológico.

Su aporte de hierro es alto, similar al de las otras zonas de la canal, pero destaca su contenido en zinc, que presenta un contenido superior al del resto de piezas, aportando unos 8,6 mg de zinc por ración que suponen un 57 % de las necesidades diarias para una persona adulta.

Preparaciones culinarias más adecuadas

Al ser una carne con mucho contenido en colágeno, es una pieza ideal para realizar guisos y estofados, que quedan tiernos y sabrosos. También se emplea para braseados, hervidos, potajes o caldos. Cuando el morcillo trasero se comercializa en rodajas gruesas con el hueso se denomina "ossobucco".

Composición nutricional

	Por 100 g de porción comestible	Por ración (150 g) *
Energía (Kcal)	126	189
Proteínas (g)	21,7	32,6
Lípidos (g)	4,4	6,6
Hidratos de carbono (g)	Tr	Tr
Agua (g)	73,8	110,7
Sodio (mg)	100	150
Hierro (mg)	2	3,0
Zinc (mg)	5,7	8,6
Ácidos Grasos Saturados	2,01	3,02
C 14:0 – Mirístico (g)	0,15	0,23
C 16:0 – Palmítico (g)	1,16	1,74
C 18:0 – Esteárico (g)	0,61	0,91
Ácidos Grasos Monoinsaturados	2,16	3,24
C 16:1 – Palmitoleico (g)	0,15	0,23
C 18:1 – Oleico (g)	1,77	2,65
Ácidos Grasos Poliinsaturados	0,23	0,35
C 18:2 – Linoleico (g)	0,15	0,22
C 18:3 – Linolénico (g)	0,01	0,02
C 20:4 – Araquidónico (g)	0,04	0,05
C 20:5 – Eicosapentaenoico (EPA) (g)	0,00	0,01
C 22:6 – Docosahexaenoico (DHA) (g)	Tr	Tr
Total Ácidos Grasos *Trans* (g)	0,15	0,23

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

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

Tr: Trazas.

AGUJA, VACUNO

Introducción

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

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

Porción comestible

100 gramos por cada 100 gramos de producto fresco.

Fuente de nutrientes

Proteínas de calidad, hierro y zinc de elevada biodisponibilidad.

Valoración nutricional

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

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

Preparaciones culinarias más adecuadas

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

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

Composición nutricional

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

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

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

Tr: Trazas.

ESPALDILLA, VACUNO

Introducción

La espalda o espaldilla está situada en la cara externa de la extremidad anterior.

De estructura algo fibrosa pero al mismo tiempo jugosa.

Porción comestible

100 gramos por cada 100 gramos de producto fresco.

Fuente de nutrientes

Proteínas de calidad, hierro y zinc de elevada biodisponibilidad.

Valoración nutricional

La espaldilla es una pieza que aporta unas 139 kcal por cada 100 g de producto. Su contenido en lípidos es medio, 5,8 %, y su aporte en proteínas es similar a la media de la canal. La calidad de la grasa es, como en el resto de las piezas, básicamente, ácidos grasos saturados y monoinsaturados en iguales proporciones, destacando una concentración menor de ácidos grasos *trans*, tan sólo 0,02 g por cada 100 g de alimento.

Además se puede destacar de la pieza su elevado contenido en hierro y zinc de alta biodisponibilidad.

Preparaciones culinarias más adecuadas

Por su estructura algo fibrosa se recomienda emplearla para los guisos, especialmente la punta, pero de la parte alta de esta además se puede sacar filetes para freír o empanar.

También se emplea para asar entera ya que tiene un nervio interior que se funde dando al plato gran melosidad por la gelatina fundida.

Composición nutricional

	Por 100 g de porción comestible	Por ración (150 g) *
Energía (Kcal)	139	209
Proteínas (g)	21,2	31,8
Lípidos (g)	5,8	8,7
Hidratos de carbono (g)	0,5	0,8
Agua (g)	71,5	107,3
Sodio (mg)	120	180
Hierro (mg)	2,1	3,2
Zinc (mg)	4,9	7,4
Ácidos Grasos Saturados	2,41	3,62
C 14:0 – Mirístico (g)	0,09	0,13
C 16:0 – Palmítico (g)	1,44	2,17
C 18:0 – Esteárico (g)	0,81	1,22
Ácidos Grasos Monoinsaturados	2,71	4,07
C 16:1 – Palmitoleico (g)	0,16	0,24
C 18:1 – Oleico (g)	2,33	3,50
Ácidos Grasos Poliinsaturados	0,68	1,02
C 18:2 – Linoleico (g)	0,59	0,89
C 18:3 – Linolénico (g)	0,04	0,06
C 20:4 – Araquidónico (g)	0,01	0,02
C 20:5 – Eicosapentaenoico (EPA) (g)	Tr	Tr
C 22:6 – Docosahexaenoico (DHA) (g)	0,01	0,01
Total Ácidos Grasos *Trans* (g)	0,02	0,03

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

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

Tr: Trazas.

FALDA, VACUNO

Introducción

Zona que se localiza en la parte inferior del abdomen, extensible desde las últimas costillas hasta las extremidades posteriores.

Es una pieza grande con forma rectangular y aplanada. La mayor parte de esta pieza es muy melosa y con infiltraciones de grasa.

Porción comestible

95 gramos por cada 100 gramos de producto fresco.

Fuente de nutrientes

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

Valoración nutricional

La zona de la falda de vacuno, es una pieza con un elevado contenido en grasa, con respecto a otras piezas y por ello su valor energético es también superior, aportando unas 230 kcal por 100 g de producto. Contiene un 17,2 % de lípidos y como las demás zonas de carne de vacuno, su grasa es tanto de tipo saturada y como monoinsaturada, prácticamente en proporciones similares. Igualmente, al contener un porcentaje graso mayor que el resto de zonas de la canal, también contiene una mayor concentración de ácidos grasos tipo *trans*, aproximadamente 0,72 g por cada 100 g de carne.

En cuanto al contenido en proteínas, aunque es buena fuente de estas, se encuentra en proporciones algo inferiores si lo comparamos con otras piezas. El aporte medio de hierro y zinc es otro aspecto a destacar de esta carne.

Preparaciones culinarias más adecuadas

Es una zona que se puede emplear para guisos, asados, cocidos o para picar.

Composición nutricional

	Por 100 g de porción comestible	Por ración (160 g) *
Energía (Kcal)	230	350
Proteínas (g)	18,8	28,6
Lípidos (g)	17,2	26,1
Hidratos de carbono (g)	Tr	Tr
Agua (g)	63,3	96,2
Sodio (mg)	110	167
Hierro (mg)	1,7	2,6
Zinc (mg)	4,7	7,1
Ácidos Grasos Saturados	7,65	11,63
C 14:0 – Mirístico (g)	0,53	0,81
C 16:0 – Palmítico (g)	4,40	6,69
C 18:0 – Esteárico (g)	2,39	3,63
Ácidos Grasos Monoinsaturados	8,84	13,44
C 16:1 – Palmitoleico (g)	0,76	1,15
C 18:1 – Oleico (g)	6,93	10,54
Ácidos Grasos Poliinsaturados	0,71	1,08
C 18:2 – Linoleico (g)	0,52	0,78
C 18:3 – Linolénico (g)	0,03	0,05
C 20:4 – Araquidónico (g)	0,03	0,05
C 20:5 – Eicosapentaenoico (EPA) (g)	Tr	Tr
C 22:6 – Docosahexaenoico (DHA) (g)	Tr	Tr
Total Ácidos Grasos *Trans* (g)	0,72	1,10

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

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

Tr: Trazas.

TAPA, VACUNO

Introducción

La tapa se extrae de la cara interna de la pierna, en la bola, unida por la parte delantera con la babilla y por la trasera con el redondo.

Pieza de forma triangular de carne tierna y magra.

Porción comestible

100 gramos por cada 100 gramos de producto fresco.

Fuente de nutrientes

Proteínas de calidad, hierro y zinc de elevada biodisponibilidad.

Valoración nutricional

La zona de la tapa es una pieza de bajo contenido graso, aproximadamente sólo un 2 % de su composición son lípidos. Es por ello que su valor energético es bajo, 108 kcal por 100 g. Así un filete de unos 150 g aportarán únicamente unas 162 kcal.

Por el contrario el porcentaje de agua de la tapa es más elevado que la de otras piezas de la canal. El contenido en proteínas es alto y el de los minerales como el hierro y el zinc es moderado. De esta forma un filete nos aporta el 37 % de zinc necesario al día para la población adulta, además del 24 % de las ingestas recomendadas de hierro para hombres adultos sanos con actividad física moderada y el 13 % para mujeres de las mismas características.

Preparaciones culinarias más adecuadas

Las características de esta pieza hacen que sea recomendable para realizar filetes que deben empanarse o rebozarse, ya que desprenden bastante jugo al freírlos. También puede hacerse a la plancha o a la brasa.

Composición nutricional

	Por 100 g de porción comestible	Por ración (150 g) *
Energía (Kcal)	108	162
Proteínas (g)	22,5	33,8
Lípidos (g)	2	3,0
Hidratos de carbono (g)	Tr	Tr
Agua (g)	74,4	111,6
Sodio (mg)	90	135
Hierro (mg)	1,6	2,4
Zinc (mg)	3,7	5,6
Ácidos Grasos Saturados	0,88	1,32
C 14:0 – Mirístico (g)	0,06	0,09
C 16:0 – Palmítico (g)	0,51	0,77
C 18:0 – Esteárico (g)	0,26	0,39
Ácidos Grasos Monoinsaturados	1,00	1,50
C 16:1 – Palmitoleico (g)	0,07	0,11
C 18:1 – Oleico (g)	0,82	1,23
Ácidos Grasos Poliinsaturados	0,12	0,18
C 18:2 – Linoleico (g)	0,07	0,11
C 18:3 – Linolénico (g)	0,01	0,01
C 20:4 – Araquidónico (g)	0,02	0,03
C 20:5 – Eicosapentaenoico (EPA) (g)	0,00	0,00
C 22:6 – Docosahexaenoico (DHA) (g)	Tr	Tr
Total Ácidos Grasos *Trans* (g)	0,07	0,11

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

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

Tr: Trazas.

ALETA, VACUNO

Introducción

Es una pieza plana y delgada situada bajo el pescuezo, en la parte inferior de la caja torácica, de aspecto limpio, fibroso y áspero.

Porción comestible

100 gramos por cada 100 gramos de producto fresco.

Fuente de nutrientes

Proteínas de calidad, hierro y zinc de elevada biodisponibilidad.

Valoración nutricional

La zona de la aleta es una carne de bajo contenido graso, aportando sólo un 3,2 % de lípidos, estos en proporciones similares de ácidos grasos saturados y monoinsaturados. Por el contrario el porcentaje de agua de zona de la aleta es más elevado que la de otras piezas de la canal (74,7 %). Una ración de unos 150 g aportaría unas 174 kcal (116 kcal por cada 100 g).

Su contenido en proteína es de un 21,8 % y ésta es de alto valor biológico. Además destaca su contenido en hierro y zinc de alta biodisponibilidad.

Preparaciones culinarias más adecuadas

Por su forma plana se emplea para hacer rellenos. También se utiliza en estofados, guisos, asados o para picar, rebozar o mechar. Igualmente se puede emplear para "ragouts" o "fondues".

Composición nutricional

	Por 100 g de porción comestible	Por ración (150 g) *
Energía (Kcal)	116	174
Proteínas (g)	21,8	32,7
Lípidos (g)	3,2	4,8
Hidratos de carbono (g)	Tr	Tr
Agua (g)	74,7	112,1
Sodio (mg)	100	150
Hierro (mg)	1,9	2,9
Zinc (mg)	3,3	5,0
Ácidos Grasos Saturados	1,29	1,94
C 14:0 – Mirístico (g)	0,08	0,12
C 16:0 – Palmítico (g)	0,75	1,12
C 18:0 – Esteárico (g)	0,39	0,59
Ácidos Grasos Monoinsaturados	1,62	2,43
C 16:1 – Palmitoleico (g)	0,14	0,22
C 18:1 – Oleico (g)	1,28	1,92
Ácidos Grasos Poliinsaturados	0,30	0,45
C 18:2 – Linoleico (g)	0,19	0,29
C 18:3 – Linolénico (g)	0,01	0,01
C 20:4 – Araquidónico (g)	0,06	0,09
C 20:5 – Eicosapentaenoico (EPA) (g)	0,01	0,01
C 22:6 – Docosahexaenoico (DHA) (g)	0,00	0,00
Total Ácidos Grasos *Trans* (g)	0,10	0,15

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

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

Tr: Trazas.

BURGER MEAT, VACUNO

Introducción

Es una preparación a base de carne picada de forma circular obtenida a partir de una o varias zonas de canal, la falda, aleta, espaldilla…, a la que puede añadirse algún elemento de ligazón o condimento.

Su composición y especialmente su contenido en grasa, puede ser muy variada en función del consumidor o establecimiento que la elabore.

Porción comestible

100 gramos por cada 100 gramos de producto fresco.

Fuente de nutrientes

Proteínas de calidad, grasa monoinsaturada y saturada, hierro, zinc y sodio.

Valoración nutricional

El valor calórico de los burger meat puede ser muy variado ya que depende de su composición, contenido en grasa, condimentos, etc. De forma general podemos hablar de un valor medio entorno a 166 kcal por cada ración de 100 g. Su contenido graso es el factor más variable.

En cuanto al contenido en hidratos de carbono, aunque la carne apenas contiene este nutriente, las burger meat pueden contenerlos en mayor o menor proporción y procede de los condimentos añadidos.

Al igual que la carne de partida, la burger meat será fuente de minerales como el hierro y el zinc.

Preparaciones culinarias más adecuadas

Los pesos y los grosores varían en función del gusto del consumidor o el establecimiento. Se pueden cocinar a la plancha o parrilla y suelen presentarse entre dos trozos de pan especial, con o sin sésamo, y puede ir acompañado de vegetales (lechuga, tomate, pepinillo…), salsas, queso, etc.

Composición nutricional

	Por 100 g de porción comestible	Por ración (100 g) *
Energía (Kcal)	166	166
Proteínas (g)	19,4	19,4
Lípidos (g)	9,6	9,6
Hidratos de carbono (g)	0,6	0,6
Agua (g)	67,6	67,6
Sodio (mg)	730	730
Hierro (mg)	2,2	2,2
Zinc (mg)	5,1	5,1
Ácidos Grasos Saturados	4,37	4,37
C 14:0 – Mirístico (g)	0,30	0,30
C 16:0 – Palmítico (g)	2,50	2,50
C 18:0 – Esteárico (g)	1,36	1,36
Ácidos Grasos Monoinsaturados	4,92	4,92
C 16:1 – Palmitoleico (g)	0,37	0,37
C 18:1 – Oleico (g)	3,96	3,96
Ácidos Grasos Poliinsaturados	0,31	0,31
C 18:2 – Linoleico (g)	0,22	0,22
C 18:3 – Linolénico (g)	0,02	0,02
C 20:4 – Araquidónico (g)	0,03	0,03
C 20:5 – Eicosapentaenoico (EPA) (g)	Tr	Tr
C 22:6 – Docosahexaenoico (DHA) (g)	Tr	Tr
Total Ácidos Grasos *Trans* (g)	0,22	0,22

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

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

Tr: Trazas.

CHULETA DE AGUJA, PORCINO

Introducción

Las chuletas de aguja de cerdo se corresponden con las costillas de la parte delantera del animal, de la zona del cuello.

Poseen un contenido en grasa mayor que el resto y, por tanto, son más melosas y palatables.

Porción comestible

72 gramos por cada 100 gramos de producto fresco.

Fuente de nutrientes

Proteínas de calidad, ácidos grasos monoinsaturados, hierro y zinc de elevada biodisponibilidad.

Valoración nutricional

Las chuletas son una de las partes con mayor contenido graso de la canal, a excepción de partes más concretas como la panceta, y por ello, su valor energético es mayor a otras zonas. Aportan 203 kcal por 100 g, unas 292 kcal por ración. Su contenido en grasa es aproximadamente de un 13,7 %, y se verá más o menos incrementado si se consume la grasa visible que le acompaña.

Al igual que las distintas zonas del cerdo, posee grasa de tipo monoinsaturada mayoritariamente, proteínas de calidad y minerales tan importantes como el hierro y el zinc. Su contenido en sodio es bajo, 80 mg por 100 g de producto, de tal forma que la adicción de sal durante su cocinado será determinante para que pueda ser consumida o no por personas hipertensas.

Preparaciones culinarias más adecuadas

Se cocinan generalmente asadas, fritas o a la brasa.

Composición nutricional

	Por 100 g de porción comestible	Por ración (200 g) *
Energía (Kcal)	203	292
Proteínas (g)	19,1	27,5
Lípidos (g)	13,7	19,7
Hidratos de carbono (g)	0,8	1,2
Agua (g)	65,3	94,0
Sodio (mg)	80	115
Hierro (mg)	0,9	1,3
Zinc (mg)	2,7	3,9
Ácidos Grasos Saturados	6,54	9,42
C 14:0 – Mirístico (g)	0,42	0,61
C 16:0 – Palmítico (g)	3,59	5,17
C 18:0 – Esteárico (g)	2,27	3,27
Ácidos Grasos Monoinsaturados	6,07	8,74
C 16:1 – Palmitoleico (g)	0,01	0,02
C 18:1 – Oleico (g)	5,19	7,48
Ácidos Grasos Poliinsaturados	1,09	1,57
C 18:2 – Linoleico (g)	0,74	1,07
C 18:3 – Linolénico (g)	0,04	0,06
C 20:4 – Araquidónico (g)	0,16	0,24
C 20:5 – Eicosapentaenoico (EPA) (g)	0,01	0,02
C 22:6 – Docosahexaenoico (DHA) (g)	0,01	0,02
Total Ácidos Grasos *Trans* (g)	0,52	0,75

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

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

CHULETA DE RIÑONADA, PORCINO

Introducción

Las chuletas de riñonada se corresponden con la parte del solomillo y el lomo junto con el hueso del espinazo. La carne de la chuleta es la misma que la de la zona del lomo.

Es una carne muy buena, tierna y limpia.

Porción comestible

72 gramos por cada 100 gramos de producto fresco.

Fuente de nutrientes

Proteínas de calidad, ácidos grasos monoinsaturados, hierro y zinc de elevada biodisponibilidad.

Valoración nutricional

Las chuletas son una de las partes con mayor contenido graso de la canal, a excepción de partes más concretas como la panceta, y por ello su valor energético es mayor a otras zonas. Sin embargo, las chuletas de la zona del lomo, son más magras que otras y por ello su valor calórico es de sólo 150 kcal por 100 g de porción comestible (carne limpia sin hueso), lo que supone unas 216 kcal por cada ración de 200 g.

Al igual que las distintas zonas del cerdo, posee grasa de tipo monoinsaturada mayoritariamente, proteínas de calidad y minerales tan importantes como el hierro y el zinc. Su contenido en sodio es bajo, 80 mg por 100 g de producto, de tal forma que la adicción de sal durante su cocinado será determinante para que pueda ser consumida o no por personas hipertensas.

Preparaciones culinarias más adecuadas

Se cocinan generalmente asadas, fritas o a la brasa.

Composición nutricional

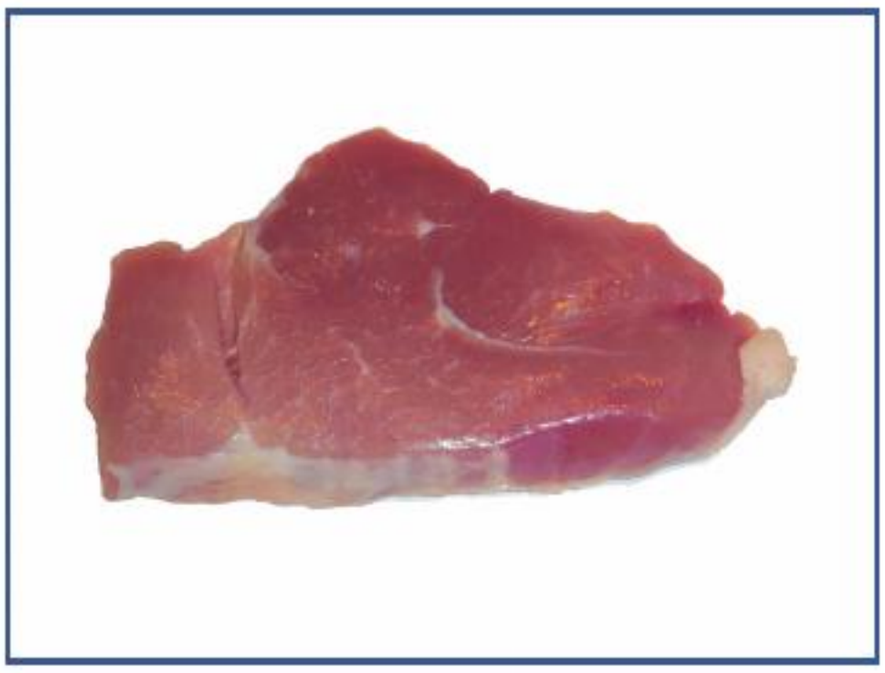
	Por 100 g de porción comestible	Por ración (200 g) *
Energía (Kcal)	150	216
Proteínas (g)	21,3	30,7
Lípidos (g)	7,2	10,4
Hidratos de carbono (g)	Tr	Tr
Agua (g)	70,2	101,1
Sodio (mg)	80	115
Hierro (mg)	0,6	0,9
Zinc (mg)	1,6	2,3
Ácidos Grasos Saturados	2,83	4,08
C 14:0 – Mirístico (g)	0,10	0,15
C 16:0 – Palmítico (g)	1,74	2,51
C 18:0 – Esteárico (g)	0,93	1,34
Ácidos Grasos Monoinsaturados	3,43	4,94
C 16:1 – Palmitoleico (g)	0,20	0,29
C 18:1 – Oleico (g)	2,93	4,22
Ácidos Grasos Poliinsaturados	0,95	1,37
C 18:2 – Linoleico (g)	0,76	1,10
C 18:3 – Linolénico (g)	0,05	0,07
C 20:4 – Araquidónico (g)	0,05	0,07
C 20:5 – Eicosapentaenoico (EPA) (g)	0,01	0,01
C 22:6 – Docosahexaenoico (DHA) (g)	0,01	0,01
Total Ácidos Grasos *Trans* (g)	0,01	0,02

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

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

Tr: Trazas.

MAGRO, PORCINO



Introducción

El magro de cuello se localiza en la parte baja del cuello.

Es una carne tierna, palatable y muy melosa debido a las infiltraciones de grasa de la pieza.

Porción comestible

100 gramos por cada 100 gramos de producto fresco.

Fuente de nutrientes

Proteínas de calidad, hierro y zinc de elevada biodisponibilidad.

Valoración nutricional

El magro, como su nombre indica, es una pieza que no contiene mucha concentración de tejido graso, aproximadamente un 3,4 % de su composición, siendo al igual que la carne de partida, principalmente monoinsaturada. Su valor calórico, por tanto es bajo, aportando unas 115 kcal por 100 g de producto.

Su contenido en proteínas es, en proporción elevado, y éstas son de alto valor calórico. Destacan también su aporte de hierro y especialmente de zinc, además de su bajo contenido en sodio.

Por su bajo valor calórico y en sodio, es una carne muy adecuada para dietas en las que el contenido en grasa y sal deba controlarse, dietas adecuadas en el tratamiento de la obesidad y en personas de edad avanzada, por ejemplo.

Preparaciones culinarias más adecuadas

Es una carne adecuada para asados, guisos y como carne picada para albóndigas y hamburguesas.

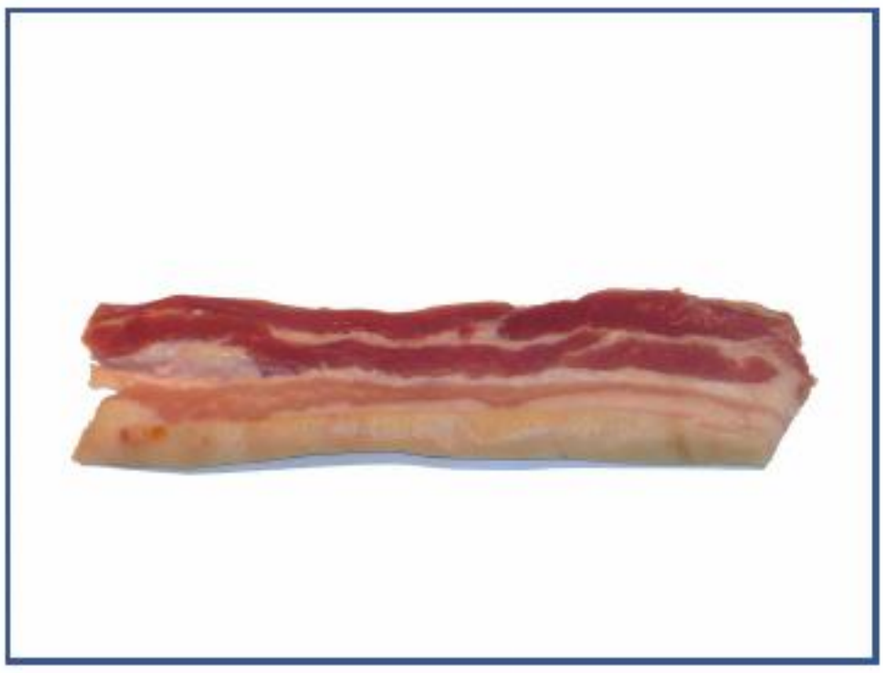
Composición nutricional

	Por 100 g de porción comestible	Por ración (150 g) *
Energía (Kcal)	115	173
Proteínas (g)	20,5	30,8
Lípidos (g)	3,4	5,1
Hidratos de carbono (g)	0,6	0,9
Agua (g)	75,5	113,3
Sodio (mg)	70	105
Hierro (mg)	0,8	1,2
Zinc (mg)	2,2	3,3
Ácidos Grasos Saturados	1,24	1,86
C 14:0 – Mirístico (g)	0,04	0,07
C 16:0 – Palmítico (g)	0,78	1,17
C 18:0 – Esteárico (g)	0,39	0,58
Ácidos Grasos Monoinsaturados	1,59	2,39
C 16:1 – Palmitoleico (g)	0,10	0,15
C 18:1 – Oleico (g)	1,35	2,03
Ácidos Grasos Poliinsaturados	0,57	0,86
C 18:2 – Linoleico (g)	0,46	0,68
C 18:3 – Linolénico (g)	0,03	0,04
C 20:4 – Araquidónico (g)	0,05	0,07
C 20:5 – Eicosapentaenoico (EPA) (g)	0,00	0,01
C 22:6 – Docosahexaenoico (DHA) (g)	0,00	0,01
Total Ácidos Grasos *Trans* (g)	0,00	0,01

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

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

PANCETA, PORCINO



Introducción

Es la falda del cerdo situada en la parte externa del vientre, formada principalmente por grasa con alguna veta de carne magra.

Se utiliza tanto fresca como adobada.

Porción comestible

88 gramos por cada 100 gramos de producto fresco.

Fuente de nutrientes

Proteínas de calidad, grasa totales, hierro y zinc de elevada biodisponibilidad.

Valoración nutricional

El valor calórico de la panceta es elevado, aporta unas 298 kcal por cada 100 g de producto. Esta dependerá de su proporción de grasa, a mayor cantidad de veta de carne magra, mayor será su contenido en proteína y agua y menor será su aporte calórico. Al igual que el resto de la canal de ganado porcino, la proporción de grasa monoinsaturada es mayoritaria frete a la de otro tipo de grasa. Su aporte proteico es elevado, aunque inferior a la de carnes más magras, y esta es de alto valor biológico. Por esto mismo, además, su contenido en minerales como el hierro y el zinc es también inferior a una pieza de carne más magra.

Esta pieza fresca es baja en sodio, posee unos 100 mg por 100 g de producto, sin embargo suele consumirse salada, adobada, etc., procesos que elevan su contenido en este mineral. De esta forma se vería limitado su consumo en personas que deban seguir una dieta hiposódica, como es el caso de las personas hipertensas.

Preparaciones culinarias más adecuadas

Su uso es muy variado. Se puede consumir fresca, salada, adobada, al pimentón… en forma de filetes finos, dados… y cocinada frita o a la brasa. También suele formar parte de cocidos, estofados… con garbanzos, lentejas, judías…

Composición nutricional

	Por 100 g de porción comestible	Por ración (75 g) *
Energía (Kcal)	298	197
Proteínas (g)	19	12,5
Lípidos (g)	24,3	16,0
Hidratos de carbono (g)	0,8	0,5
Agua (g)	55,9	36,9
Sodio (mg)	100	66
Hierro (mg)	0,6	0,4
Zinc (mg)	1,9	1,3
Ácidos Grasos Saturados	9,61	6,34
C 14:0 – Mirístico (g)	0,34	0,22
C 16:0 – Palmítico (g)	5,95	3,93
C 18:0 – Esteárico (g)	3,13	2,07
Ácidos Grasos Monoinsaturados	11,54	7,62
C 16:1 – Palmitoleico (g)	0,66	0,43
C 18:1 – Oleico (g)	9,84	6,50
Ácidos Grasos Poliinsaturados	3,15	2,08
C 18:2 – Linoleico (g)	2,65	1,75
C 18:3 – Linolénico (g)	0,19	0,13
C 20:4 – Araquidónico (g)	0,10	0,06
C 20:5 – Eicosapentaenoico (EPA) (g)	Tr	Tr
C 22:6 – Docosahexaenoico (DHA) (g)	Tr	Tr
Total Ácidos Grasos *Trans* (g)	0,02	0,02

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

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

Tr: Trazas.

JAMÓN COCIDO, PORCINO

Introducción

El jamón cocido es la pierna del cerdo, sin el pie, deshuesada, sin corteza, curada en salmuera y cocida en su trozo original.

Porción comestible

100 gramos por cada 100 gramos de producto fresco.

Fuente de nutrientes

Proteínas de calidad, hierro y zinc de elevada biodisponibilidad y sodio.

Valoración nutricional

El valor energético del jamón cocido es moderado, aportando alrededor de unas 175 kcal por cada 100 g de producto. Su contenido graso es aproximadamente del 10 %, presentando mayores proporciones de grasa monoinsaturada, básicamente ácido graso oleico, al igual que la carne de partida.

Su aporte proteico se encuentra alrededor del 18 % y esta es de alto valor biológico. Destaca también su contenido medio en minerales como el hierro y el zinc.

El elevado contenido en sodio de este producto, limita su consumo en personas que deban seguir una dieta hiposódica, como es el caso de las personas hipertensas. En estos casos se recomienda optar por los múltiple variedad de jamones cocidos bajos en sal que nos proporciona la industria alimentaria.

Preparaciones culinarias más adecuadas

Su empleo en recetas es muy variado. Puede consumirse sólo o emplearse en sándwiches, bocadillos, pizzas, entremeses...

Composición nutricional

	Por 100 g de porción comestible	Por ración (4 lonchas - 80 g) *
Energía (Kcal)	175	140
Proteínas (g)	18,4	14,7
Lípidos (g)	10,8	8,6
Hidratos de carbono (g)	1	0,8
Agua (g)	69,8	55,8
Sodio (mg)	970	776
Hierro (mg)	2,1	1,7
Zinc (mg)	2,8	2,2
Ácidos Grasos Saturados	3,49	2,79
C 14:0 – Mirístico (g)	0,12	0,10
C 16:0 – Palmítico (g)	2,10	1,68
C 18:0 – Esteárico (g)	1,05	0,84
Ácidos Grasos Monoinsaturados	4,49	3,59
C 16:1 – Palmitoleico (g)	0,12	0,10
C 18:1 – Oleico (g)	4,18	3,34
Ácidos Grasos Poliinsaturados	1,65	1,32
C 18:2 – Linoleico (g)	1,40	1,12
C 18:3 – Linolénico (g)	0,11	0,09
C 20:4 – Araquidónico (g)	0,06	0,05
C 20:5 – Eicosapentaenoico (EPA) (g)	0,00	0,00
C 22:6 – Docosahexaenoico (DHA) (g)	0,00	0,00
Total Ácidos Grasos *Trans* (g)	-	-

Fuente empleada para la composición nutricional: Tablas de Composición de Alimentos. Moreiras y col., 2010.

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

-: Valor no determinado

JAMÓN SERRANO, PORCINO

Introducción

El jamón curado o serrano se puede definir como el producto cárnico elaborado mediante la salazón y posterior maduración y desecación del pernil del cerdo.

Porción comestible

100 gramos por cada 100 gramos de producto fresco.

Fuente de nutrientes

Proteínas de calidad, ácidos grasos monoinsaturados, hierro y zinc de elevada biodisponibilidad y sodio.

Valoración nutricional

Su valor calórico es de 241 kcal por cada 100 g. El contenido en grasa y proteína se encuentra en un porcentaje superior a la carne de partida, debido a la pérdida de agua que esta sufre en el proceso de elaboración del jamón. Así, este presenta alrededor del 31 % de proteínas, estas de elevado valor biológico, y aproximadamente un 13 % de lípidos, ya que es el componente más variable del producto y depende de la especie, raza, sexo y edad. La grasa mayoritaria en cualquier caso será la monoinsaturada, gracias básicamente al ácido graso oleico.

Además es fuente de hierro y zinc de alta bioisponibilidad. El elevado contenido en sodio de este producto, limita su consumo en personas que deban seguir una dieta hiposódica, como es el caso de las personas hipertensas.

Preparaciones culinarias más adecuadas

Puede consumirse sólo y el corte ideal debe realizarse en lonchas finas, de tamaño medio. También forma parte como ingrediente principal o secundario de gran variedad de recetas.

El hueso de este jamón es también un ingrediente excelente muy empleado en cocina para dar sabor a cocidos, pucheros y caldos. Para su uso suele serrarse en trozos de tamaño medio.

Composición nutricional

	Por 100 g de porción comestible	Por ración (3 lonchas - 90 g) *
Energía (Kcal)	241	217
Proteínas (g)	31	27,9
Lípidos (g)	13	11,7
Hidratos de carbono (g)	0	0,0
Agua (g)	56	50,4
Sodio (mg)	1110	999
Hierro (mg)	2,3	2,1
Zinc (mg)	2,2	2,0
Ácidos Grasos Saturados	4,40	3,96
C 14:0 – Mirístico (g)	0,14	0,13
C 16:0 – Palmítico (g)	2,68	2,41
C 18:0 – Esteárico (g)	1,39	1,25
Ácidos Grasos Monoinsaturados	5,09	4,58
C 16:1 – Palmitoleico (g)	0,14	0,13
C 18:1 – Oleico (g)	4,73	4,26
Ácidos Grasos Poliinsaturados	1,26	1,13
C 18:2 – Linoleico (g)	1,09	0,98
C 18:3 – Linolénico (g)	0,06	0,06
C 20:4 – Araquidónico (g)	0,04	0,03
C 20:5 – Eicosapentaenoico (EPA) (g)	Tr	Tr
C 22:6 – Docosahexaenoico (DHA) (g)	Tr	Tr
Total Ácidos Grasos *Trans* (g)	-	-

Fuente empleada para la composición nutricional: Tablas de Composición de Alimentos. Moreiras y col., 2010.

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

Tr: Trazas. -: Valor no determinado

CHORIZO IBÉRICO, PORCINO

Introducción

Es la mezcla de carnes picadas o troceadas de cerdo, adicionada de sal, pimentón y otros condimentos y aditivos, que se amasan y embuten en tripas naturales o artificiales y que ha sufrido un proceso de maduración y desecación, con o sinahumado.

Se caracteriza por su coloración roja y por su olor y sabor característico.

Porción comestible

100 gramos por cada 100 gramos de producto fresco.

Fuente de nutrientes

Proteínas de calidad, lípidos totales, hierro, zinc y sodio.

Valoración nutricional

El valor calórico del chorizo es elevado, principalmente por su contenido en grasa que será muy variable en función del tipo de carne de partida y de su adicción extra. Aporta aproximadamente alrededor de 351 kcal por cada 100 g de producto.

Al ser un producto elaborado con carne de cerdo, será rico en grasa de tipo monoinsaturada mayoritariamente además de aportar proteínas de calidad y minerales tan importantes como el hierro y el zinc.

El elevado contenido en sodio de este producto, limita su consumo en personas que deban seguir una dieta hiposódica, como es el caso de las personas hipertensas.

Preparaciones culinarias más adecuadas

Su empleo en recetas es muy variado, principalmente en cocidos y estofados. También se suele consumir sólo ya sea fresco, frito o asado.

Composición nutricional

	Por 100 g de porción comestible	Por ración (80 g) *
Energía (Kcal)	351	281
Proteínas (g)	19,5	15,6
Lípidos (g)	30,3	24,2
Hidratos de carbono (g)	Tr	Tr
Agua (g)	46,9	37,5
Sodio (mg)	960	768
Hierro (mg)	1,9	1,5
Zinc (mg)	3,1	2,5
Ácidos Grasos Saturados	12,97	10,38
C 14:0 – Mirístico (g)	0,45	0,36
C 16:0 – Palmítico (g)	7,85	6,28
C 18:0 – Esteárico (g)	4,33	3,47
Ácidos Grasos Monoinsaturados	14,54	11,63
C 16:1 – Palmitoleico (g)	0,82	0,65
C 18:1 – Oleico (g)	12,30	9,84
Ácidos Grasos Poliinsaturados	2,79	2,23
C 18:2 – Linoleico (g)	2,30	1,84
C 18:3 – Linolénico (g)	0,15	0,12
C 20:4 – Araquidónico (g)	0,12	0,10
C 20:5 – Eicosapentaenoico (EPA) (g)	Tr	Tr
C 22:6 – Docosahexaenoico (DHA) (g)	0,03	0,02
Total Ácidos Grasos *Trans* (g)	0,12	0,10

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

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

Tr: Trazas.

SALCHICHAS FRESCAS, PORCINO

Introducción

Son productos cárnicos frescos elaborados, sin proceso de maduración, por lo que debe conservarse a temperatura de refrigeración, a partir de carne picada con más o menos grasa a la que se le añade además condimentos para dar un determinado sabor y se introducen en una tripa de origen natural o artificial.

Porción comestible

100 gramos por cada 100 gramos de producto fresco.

Fuente de nutrientes

Proteínas de calidad, hierro y zinc de elevada biodisponibilidad y sodio.

Valoración nutricional

Su valor calórico dependerá de su composición, siendo la grasa el ingrediente más variable. Su contenido en grasa es aproximadamente del 10,3 % y el de proteína del 17,9 %. Aportan aproximadamente unas 168 kcal por cada 100 g.

Al ser un producto elaborado con carne de cerdo, será rico en grasa de tipo monoinsaturada mayoritariamente, además de aportar proteínas de calidad y minerales tan importantes como el hierro y el zinc.

El elevado contenido en sodio de este producto, limita su consumo en personas que deban seguir una dieta hiposódica, como es el caso de las personas hipertensas.

Preparaciones culinarias más adecuadas

Estas suelen cocerse o freírse. Una de las recetas más comunes son las "salchichas al vino" que, como su nombre indica, el vino, ya sea blanco o tinto es el ingrediente esencial para obtener el sabor deseado.

Composición nutricional

	Por 100 g de porción comestible	Por ración (2 unidades - 80 g) *
Energía (Kcal)	168	134
Proteínas (g)	17,9	14,3
Lípidos (g)	10,3	8,2
Hidratos de carbono (g)	0,9	0,7
Agua (g)	68,1	54,5
Sodio (mg)	630	504
Hierro (mg)	0,7	0,6
Zinc (mg)	1,6	1,3
Ácidos Grasos Saturados	4,04	3,23
C 14:0 – Mirístico (g)	0,14	0,12
C 16:0 – Palmítico (g)	2,41	1,93
C 18:0 – Esteárico (g)	1,27	1,01
Ácidos Grasos Monoinsaturados	4,81	3,85
C 16:1 – Palmitoleico (g)	0,27	0,21
C 18:1 – Oleico (g)	4,08	3,26
Ácidos Grasos Poliinsaturados	1,46	1,17
C 18:2 – Linoleico (g)	1,19	0,96
C 18:3 – Linolénico (g)	0,09	0,07
C 20:4 – Araquidónico (g)	0,06	0,05
C 20:5 – Eicosapentaenoico (EPA) (g)	0,01	0,01
C 22:6 – Docosahexaenoico (DHA) (g)	0,01	0,01
Total Ácidos Grasos *Trans* (g)	0,03	0,02

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

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

PIERNA, OVINO

Introducción

La pierna es la extremidad trasera del animal. Se presenta como una masa carnosa entera. Es una zona de la canal muy apreciada.

La carne es tierna, muy sabrosa y jugosa, con alta proporción de grasa.

Se llama "barón" a las dos patas unidas por la zona de la silla.

Porción comestible

72 gramos por cada 100 gramos de producto fresco.

Fuente de nutrientes

Proteínas de calidad, grasa total y zinc de elevada biodisponibilidad.

Valoración nutricional

La zona de la pierna presenta un contenido en grasa elevado, aproximadamente un 12 % de su composición, aunque esta dependerá en gran medida de la raza y la edad del animal. Así, los animales más jóvenes, presentan una concentración de agua superior y una inferior de grasa (paletilla de cordero lechal). Una ración de 225 g, teniendo en cuenta la porción comestible, aportará unas 295 kcal.

Más del 50 % de la grasa de esta pieza es de tipo saturada, seguida de la monoinsaturada, con predominio del ácido graso oleico.

Su contenido en proteínas es del 17% y estas son de alto valor biológico. De entre los minerales se puede destacar el aporte de zinc.

Preparaciones culinarias más adecuadas

Se puede presentar entera, deshuesada, en filetes, etc. Es una pieza que se suele asar pero también admite bien el guiso, la parrilla o la fritura.

Composición nutricional

	Por 100 g de porción comestible	Por ración (225 g) *
Energía (Kcal)	182	295
Proteínas (g)	17,1	27,7
Lípidos (g)	12,6	20,4
Hidratos de carbono (g)	Tr	Tr
Agua (g)	69,6	112,8
Sodio (mg)	100	162
Hierro (mg)	1	1,6
Zinc (mg)	2,2	3,6
Ácidos Grasos Saturados	7,06	11,44
C 14:0 – Mirístico (g)	1,23	2,00
C 16:0 – Palmítico (g)	3,69	5,98
C 18:0 – Esteárico (g)	1,64	2,65
Ácidos Grasos Monoinsaturados	4,95	8,02
C 16:1 – Palmitoleico (g)	0,30	0,49
C 18:1 – Oleico (g)	4,17	6,76
Ácidos Grasos Poliinsaturados	0,59	0,96
C 18:2 – Linoleico (g)	0,37	0,59
C 18:3 – Linolénico (g)	0,05	0,08
C 20:4 – Araquidónico (g)	0,04	0,06
C 20:5 – Eicosapentaenoico (EPA) (g)	0,01	0,02
C 22:6 – Docosahexaenoico (DHA) (g)	0,01	0,02
Total Ácidos Grasos *Trans* (g)	0,33	0,53

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

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

Tr: Trazas.

PALETILLA, OVINO

Introducción

Extremidad anterior del cordero, de tamaño menor a la pierna (extremidad trasera) y de menor valoración económica.

Es una carne tierna, muy sabrosa y jugosa, con alta proporción de grasa.

La paletilla también se puede trocear por la mitad para obtener la media paleta, el medio jarrete (de menor tamaño) y las chuletas de paletilla.

Porción comestible

72 gramos por cada 100 gramos de producto fresco.

Fuente de nutrientes

Proteínas de calidad, grasa total y zinc de elevada biodisponibilidad.

Valoración nutricional

La zona de la paletilla presenta un valor energético de unas 332 kcal por una ración de 225 g, en la que se tiene en cuenta la porción comestible. Su contenido en lípidos es de 15,3 %, aunque esta dependerá en gran medida de la raza y la edad del animal, así los animales más jóvenes presentan una concentración de agua superior y una inferior de grasa (paletilla de cordero lechal).

La proteína que aporta es de alto valor biológico y supone un 16,9 % de la composición. Destaca su contenido en zinc.

Preparaciones culinarias más adecuadas

Entera o troceada, es excelente para asados, guisos, estofados o menestras. También se puede deshuesar y rellenar.

Composición nutricional

	Por 100 g de porción comestible	Por ración (225 g) *
Energía (Kcal)	205	332
Proteínas (g)	16,9	27,4
Lípidos (g)	15,3	24,8
Hidratos de carbono (g)	Tr	Tr
Agua (g)	66,7	108,1
Sodio (mg)	90	146
Hierro (mg)	0,9	1,5
Zinc (mg)	3	4,9
Ácidos Grasos Saturados	7,14	11,57
C 14:0 – Mirístico (g)	0,83	1,34
C 16:0 – Palmítico (g)	3,60	5,82
C 18:0 – Esteárico (g)	1,88	3,05
Ácidos Grasos Monoinsaturados	7,26	11,76
C 16:1 – Palmitoleico (g)	0,40	0,64
C 18:1 – Oleico (g)	5,77	9,34
Ácidos Grasos Poliinsaturados	0,90	1,46
C 18:2 – Linoleico (g)	0,61	0,99
C 18:3 – Linolénico (g)	0,06	0,10
C 20:4 – Araquidónico (g)	0,08	0,12
C 20:5 – Eicosapentaenoico (EPA) (g)	Tr	Tr
C 22:6 – Docosahexaenoico (DHA) (g)	0,02	0,02
Total Ácidos Grasos *Trans* (g)	0,89	1,44

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

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

Tr: Trazas.

CHULETA DE PALO, OVINO

Introducción

Las chuletas de palo o de centro se corresponden con las costillas de la parte central del animal.

Son las más apreciadas y su contenido en grasa es mayor a las chuletas de otras zonas.

Porción comestible

50 gramos por cada 100 gramos de producto fresco.

Fuente de nutrientes

Proteínas de calidad, grasa total y zinc de elevada biodisponibilidad.

Valoración nutricional

Las chuletas que se obtienen de esta zona de las costillas, son las de mayor contenido graso. La grasa es uno de los aspectos más variables de su composición, ya que varía en función de la raza y la edad del animal, así los animales más jóvenes poseen una concentración de agua superior y una inferior de grasa.

Presentan aproximadamente un 17 % de lípidos. Más del 50 % de la grasa de esta pieza es de tipo saturada, seguida de la monoinsaturada, con predominio del ácido graso oleico.

Su contenido en proteínas es elevado, suponen un 19,8 de la composición de la pieza y estas son de alto valor biológico .

Preparaciones culinarias más adecuadas

Se emplean para asar, freír, hacer a la plancha, etc.

Composición nutricional

	Por 100 g de porción comestible	Por ración (200 g) *
Energía (Kcal)	231	231
Proteínas (g)	19,8	19,8
Lípidos (g)	16,9	16,9
Hidratos de carbono (g)	Tr	Tr
Agua (g)	63,1	63,1
Sodio (mg)	120	120
Hierro (mg)	0,9	0,9
Zinc (mg)	2,5	2,5
Ácidos Grasos Saturados	9,57	9,57
C 14:0 – Mirístico (g)	1,55	1,55
C 16:0 – Palmítico (g)	4,78	4,78
C 18:0 – Esteárico (g)	2,57	2,57
Ácidos Grasos Monoinsaturados	6,49	6,49
C 16:1 – Palmitoleico (g)	0,34	0,34
C 18:1 – Oleico (g)	5,70	5,70
Ácidos Grasos Poliinsaturados	0,84	0,84
C 18:2 – Linoleico (g)	0,47	0,47
C 18:3 – Linolénico (g)	0,07	0,07
C 20:4 – Araquidónico (g)	0,08	0,08
C 20:5 – Eicosapentaenoico (EPA) (g)	0,02	0,02
C 22:6 – Docosahexaenoico (DHA) (g)	0,02	0,02
Total Ácidos Grasos *Trans* (g)	0,37	0,37

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

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

Tr: Trazas.

CHULETA DE RIÑONADA, OVINO

Introducción

Las chuletas de pierna o de riñonada se presentan sin hueso y se localizan cerca del lomo bajo.

Son de carne tierna y con un contenido graso menor al de las chuletas de palo.

Porción comestible

50 gramos por cada 100 gramos de producto fresco.

Fuente de nutrientes

Proteínas de calidad, grasa total y zinc de elevada biodisponibilidad.

Valoración nutricional

Las chuletas de esta zona del costillar presentan un contenido graso inferior al de la zona trasera, correspondientes a las denominadas de palo, ya que parte de la carne de ellas corresponde a la zona del lomo. Su valor calórico es de 225 kcal por ración.

El contenido en grasa y humedad varía en función de la raza y la edad del animal, así los animales más jóvenes poseen una concentración de agua superior y una inferior de grasa.

Además presenta un contenido elevado de proteínas de calidad y un aporte significativo de zinc.

Preparaciones culinarias más adecuadas

Se emplean para asar, freír, hacer a la plancha, etc.

Composición nutricional

	Por 100 g de porción comestible	Por ración (200 g) *
Energía (Kcal)	225	225
Proteínas (g)	16,9	16,9
Lípidos (g)	17,1	17,1
Hidratos de carbono (g)	0,9	0,9
Agua (g)	64,1	64,1
Sodio (mg)	100	100
Hierro (mg)	1,1	1,1
Zinc (mg)	2	2,0
Ácidos Grasos Saturados	9,42	9,42
C 14:0 – Mirístico (g)	1,45	1,45
C 16:0 – Palmítico (g)	4,65	4,65
C 18:0 – Esteárico (g)	2,70	2,70
Ácidos Grasos Monoinsaturados	6,85	6,85
C 16:1 – Palmitoleico (g)	0,31	0,31
C 18:1 – Oleico (g)	6,07	6,07
Ácidos Grasos Poliinsaturados	0,83	0,83
C 18:2 – Linoleico (g)	0,50	0,50
C 18:3 – Linolénico (g)	0,07	0,07
C 20:4 – Araquidónico (g)	0,07	0,07
C 20:5 – Eicosapentaenoico (EPA) (g)	0,02	0,02
C 22:6 – Docosahexaenoico (DHA) (g)	0,02	0,02
Total Ácidos Grasos *Trans* (g)	0,39	0,39

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

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