

LA CARNE

Se denominan carnes las partes blandas fundamentalmente proteicas del ganado y aves. En general corresponde a tejido muscular, pero también puede incluir otros tejidos (graso, colágeno). Otras partes comestibles son algunas vísceras, (hígado, riñones, sesos, corazón), que no incluimos dentro de este capítulo.

VALOR NUTRITIVO

La composición de la carne depende de la especie animal y de la raza, y dentro de ella de la edad y del género de vida. Así, los animales salvajes tienen la carne más dura y oscura que los domésticos, y los de más edad son más nutritivos que los jóvenes por poseer menor proporción de agua y más aminoácidos esenciales (que debemos ingerir en la dieta). Es un alimento rico en **proteínas de alto valor biológico**, precisamente debido al contenido en estos aminoácidos esenciales. Por término medio la **“carne magra”** contiene un 20-25% de proteínas, mientras que la **“carne grasa”** contiene un 14-20% de proteínas y más ácidos grasos saturados.

TIPO DE CARNE	% PROTEÍNAS
Magra	20-25
Grasa	14-20

Además, la carne aporta **vitaminas**, sobre todo del grupo B, y sales minerales, entre las que hay que destacar el **hierro**, que es muy abundante. El hierro de la carne es de origen animal, y se encuentra en forma de sales ferrosas que se absorbe mejor que el vegetal. Además es rica en P, Ca y Mg.

La **“categoría comercial”** va en función de la blandura de los tejidos, corte, etc., que nada tiene que ver con el **valor nutritivo**. En Galicia existe una variedad de vacuno llamada **“Ternera Gallega”** que comprende a las razas autóctonas y algunos cruces con otras razas.

CERDO - CLASIFICACIÓN

EXTRA: Solomillo; cinta de lomo.

PRIMERA: Jamón o perrnil trasero; chuletas de solomillo y lomo.

SEGUNDA: Pernil delantero o paleta; chuletas de aguja; costillar; papada; codillos; pies o pezuñas; panceta; espinazo; cabeza; lengua; riñones; tocino; unto; sesos.

LAS PIEZAS DE CATEGORÍAS INFERIORES Y PRECIO MÁS BAJO SON TAN NUTRITIVAS COMO LAS MÁS CARAS.

VACA - CLASIFICACIÓN

EXTRA: Solomillo; lomo.

PRIMERA-A: Redondo; cadera; babilla; tapa; contra; lonja.

PRIMERA-B: Espaldilla; pez; aguja; rabillo de cadera; cula-ta de contra.

SEGUNDA: Llana; brazuelo; morcillo; aleta; morrillo.

TERCERA: Pescuezo; falda; pecho; costillar; rabo.

POLLO-CLASIFICACIÓN

- 1- Pollo picantón (pollo de 500g peso).
- 2- Pollo tomatero (pollo de 500-1.000g).
- 3- Pularda (hembra joven de entre 2.5-3kg).
- 4- Capón (macho de entre 3-3.5kg).
- 5- Gallina.

CONEJO- CLASIFICACIÓN

- 1- Conejo de granja o domestico; son más grasos que los que se crían en libertad.
- 2- Conejo de monte, de campo o silvestre, son de carne dura y con mucho sabor.

POTRO/ CABALLO- CLASIFICACIÓN

Contiene menos lípidos que la carne de vacuno o la de cerdo. En lípidos presenta un nivel de 2 ó 3 g por cada 100 g de carne. La relación de ácidos grasos insaturados y ácidos grasos saturados es mucho mejor en la carne de caballo que en la carne de vacuno, esto es, que los ácidos grasos insaturados son mayores que los ácidos grasos saturados (más saludable). Las proteínas de caballo es similar al de la vaca.

TABLA APROXIMADA DE NECESIDADES

Niño 5 años	50 gr (1/2 bistec)
Niño 10 años	100 gr
Niño 15 años	150 gr
Adulto	100-150 gr
Embarazada	150 gr
Deportista	150-200 gr

ALGUNOS CONSEJOS PRÁCTICOS: COMPRA:

- La carne debe tener el **color** propio de la especie y edad (cerdo- rosado pálido; ternera- rosado; buey-rojo intenso, etc.).
- El **olor** debe ser agradable.
- La carne de cerdo puede consumirse fresca, pero la

de vaca precisa un período de maduración (proteolisis) de al menos 5-6 días antes de poderse consumir (5-20 días). Cuanto más madura más tierna.

- Si compra carne troceada o racionada que le muestren la pieza de procedencia.
- La carne picada se ha de preparar en el momento de venta.
- Las vísceras habrán de ser del día.
- No desprecie:
Carnes de añojo (son más nutritivas).
Piezas de categorías comerciales inferiores.
Carne de otras especies menos consideradas (conejo, pavo, avestruz...).

CONSERVACIÓN:

- El frío (2-5°C) es la mejor forma de conservación. SIEMPRE MENOS DE 48 HORAS.
- Es recomendable almacenar las piezas en raciones separadas (se enfrían antes y se distribuyen mejor).
- Para congelar carne con garantía el congelador ha de ser de 4 estrellas de frío.
- Es totalmente desaconsejable recongelar.

PREPARACIÓN:

- El proceso de cocinado puede modificar el valor nutritivo (en general disminuye el contenido de vitaminas sensibles al calor).
- A la brasa se puede producir un endurecimiento (según la intensidad y duración), que puede dismi-

nuir su digestibilidad y valor nutritivo. Conviene poco tiempo y siempre salar después para que no quede seca.

- Los fritos y rebozados aumentan mucho el valor calórico de la carne y la hacen más difícil de digerir.
- La carne cocida puede perder sustancias solubles y grasa que pasan al caldo. (Esto se puede evitar si se echa la carne en agua ya hirviendo para que se coagule la superficie y disminuya la pérdida de esas sustancias).
- Si queremos disminuir el contenido calórico, las carnes y salsas deben desgrasarse antes de servir (si es posible se prepararán de víspera y guardarán en frío para que la grasa se solidifique y así poder eliminarla fácilmente).

COMPOSICIÓN MEDIA APROXIMADA*:

	VACA	CERDO	POLLO	CONEJO	POTRO
AGUA	57	71	73	70	76
PROT. (g/100g)	19	15	20	22	20
GRASA (g/100g)	11	25	4	8	3
Hidratos (g/100g)	-	-	-	-	-
Hierro (mg/100g)	3	3	1	1	5
Magnesio (mg/100g)	20	20	25	20	26
Fósforo (mg/100g)	200	170	200	220	0

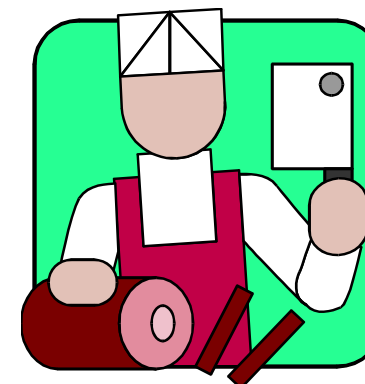
* Depende de muchas características (pieza, edad, raza,...)

100 gr. carne = 100 gr. pescado = 2 huevos.

TRÍPTICOS DIVULGATIVOS

SOBRE NUTRICIÓN Y METABOLISMO

CARNES



Dr. P. Vidal-Ríos

C/ Fernández Latorre, 122, 1ºD
15006 A Coruña

Tif.: 981-152221

Fax.: 981-237578

Email: doctorvidalrios@gmail.com

<http://www.doctorvidalrios.com>