

## LA CARNE: TIPOS, CARACTERÍSTICAS Y VALORACIÓN NUTRICIONAL

La carne es la parte muscular de los alimentos y es **rica en proteínas y baja en carbohidratos**. **El contenido de grasa es muy variable según el animal y la parte de este que se consuma.**

Es una buena fuente de vitaminas como la tiamina, riboflavina, niacina, vitamina B<sub>6</sub> y B<sub>12</sub>, una excelente fuente de zinc, fósforo, potasio, magnesio y selenio.

### Podemos diferenciar 2 tipos de carne:

<i>TIPOS DE CARNE</i>	
BLANCA	ROJA
Carnes magras	Carnes grasas
- Conejo	- Vaca
- Cabrito	- Buey
- Lechal	- Caballo
- Pollo	- Ternera
- Pavo	- Cerdo
- Pato	
- Avestruz	

### Características de la carne:

✓ La **carne blanca** contiene **menos grasa** que la **carne roja**. Concretamente tiene menos grasa saturada y menos colesterol, con lo que resulta **más cardiosaludable**.

✓ Dentro de las carnes rojas es conveniente **elegir cortes de carne magra**, es decir, aquellos que tiene menos contenido de grasa.

✓ No toda la **carne de cerdo** contiene un alto contenido en grasa. Los cortes que pueden formar parte de una **alimentación cardiosaludable** son: **lomo, solomillo y paletilla**.

Deben ser consumidos **ocasionalmente** los **embutidos, el tocino y el bacón**.

✓ La **frecuencia semanal de consumo** de carne es la siguiente:

<b>Carne Blanca</b>	2-3 veces/semana
<b>Carne Roja</b>	1 vez/semana
<b>Embutidos y vísceras</b>	Ocasional

Diferencias nutricionales en los distintos tipos de carne:

COMPOSICIÓN NUTRICIONAL POR 100 GRAMOS DE ALIMENTO							
		Energía (Kcal)	Grasas (gr)	Ácidos grasos Saturados (gr)	Ácidos grasos Moninsaturados (gr)	Ácidos grasos Poliinsaturados (gr)	Colesterol (mg)
<b>TERNERA</b>	Solomillo	155	4,6	1,8	2	0,62	98
	Lomo	120	6	2,7	2,4	0,35	62,8
<b>CERDO</b>	Solomillo <sup>7</sup>	158	4,7	1,7	2,2	0,58	73
	Lomo <sup>7</sup>	236	14,3	5,5	6,5	1,6	75
	Bacon <sup>6</sup>	682	69,3	28,2	27,1	7,2	100
<b>CORDERO</b>	Chuleta	250	20,6	9,2	7,5	1,7	79,5
	Paleta	151	11,8	5	4,6	0,8	80,6
	Pierna	178	11,8	5,1	4,6	0,8	78
<b>CABALLO</b>		127	4,6	1,7	1,5	1,1	54
<b>CONEJO</b>		153	7,3	3,03	2,11	1,76	58
<b>AVES</b>	<b>POLLO</b>						
	Ala	217	16	4,4	6,3	3,3	77
	Muslo sin piel	112	4,4	1,5	1,78	0,87	68
	Pechuga Sin piel	113	2,9	0,93	1,16	0,65	63

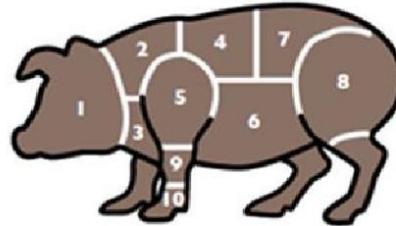
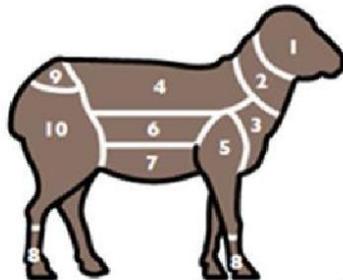
	<b>PAVO</b>						
	Muslo sin piel	114	3,6	1,4			72
	Pechuga sin piel	100	1,4	0,48	0,55	0,29	55
	<b>CODORNI Z ENTERA CON PIEL</b>	161	9	2,5	3,1	2,2	45
<b>EMBUTIDOS</b>	Sobrasada	604	61,4	20,7	28,91	8,91	72
	Chopped cerdo	293	24,8	8,5	11,3	2,1	70
	Jamón cocido (york)	215	10,8	3,5	4,3	1,7	60,4
	Jamón serrano ibérico	375	22,4	6,5	13,2	2,5	-
	Chorizo	356	29,3	12,4	13,1	2,5	72,6
	Salchichón	444	39,2	14,6	17,6	4,5	79
	Salami	444	39,2	14,6	17,6	4,5	79
<b>PREPARADOS CÁRNICOS</b>	Salchicha Frankfurt	243	20,5	7,4	8,2	1,9	93,4

Fuente de información: *La composición de los alimentos*. Universidad Complutense.

*Tabla de composición de alimentos*. Universidad Granada.

*Tabla de composición de alimentos del CESNID*. Universidad de Barcelona.

PARTES ANATÓMICAS DEL CORDERO, CERDO Y TERNERA:

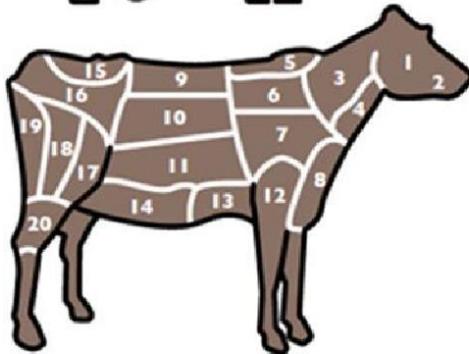


**Cordero:**

1 Cabeza • 2 Cuello • 3 Pecho • 4 Chuletas • 5 Paleta  
6 Costillar • 7 Falda • 8 Mano • 9 Pierna • 10 Silla

**Cerdo:**

1 Cabeza • 2 Aguja • 3 Papada • 4 Chuletas • 5 Paleta  
6 Panceta • 7 Lomo • 8 Jamón • 9 Codillo • 10 Manos



**Ternera:**

1 Carrillada • 2 Lengua • 3 Pezcuezo • 4 Mollejas  
5 Magra • 6 Costillas descubiertas • 7 Paletilla  
8 Pecho • 9 Solomillo • 10 Costillas • 11 Punta costillar  
12 Brazuelo • 13 Pecho • 14 Falda • 15 Rabadilla  
16 Culata • 17 Babilla • 18 Contratapa  
19 Tajo redondo • 20 Jarrete