

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 consume.**

Es una buena fuente de vitaminas como la tiamina, riboflavina, niacina, vitamina B₆ y B₁₂, una excelente fuente de zinc, fósforo, potasio, magnesio y selenio.

Podemos diferenciar 2 tipos de carne:

TIPOS DE CARNE	
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:

Carne Blanca	2-3 veces/semana
Carne Roja	1 vez/semana
Embutidos y vísceras	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)
TERNERA	Solomillo	155	4,6	1,8	2	0,62	98
	Lomo	120	6	2,7	2,4	0,35	62,8
CERDO	Solomillo ⁷	158	4,7	1,7	2,2	0,58	73
	Lomo ⁷	236	14,3	5,5	6,5	1,6	75
	Bacon ⁶	682	69,3	28,2	27,1	7,2	100
CORDERO	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
CABALLO		127	4,6	1,7	1,5	1,1	54
CONEJO		153	7,3	3,03	2,11	1,76	58
AVES	POLLO						
	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

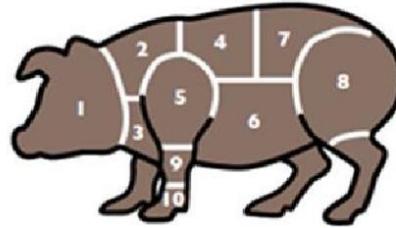
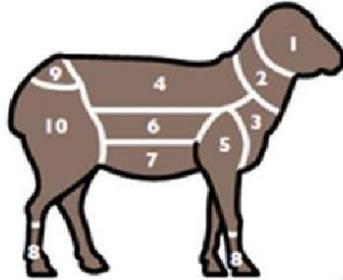
	PAVO						
	Muslo sin piel	114	3,6	1,4			72
	Pechuga sin piel	100	1,4	0,48	0,55	0,29	55
	CODORNI Z ENTERA CON PIEL	161	9	2,5	3,1	2,2	45
EMBUTIDOS	Sobrasada	604	61,4	20,7	28,91	8,91	72
	Chopped cerdo	293	24,8	8,5	11,3	2,1	70
	Jamón cocido (york)	215	10,8	3,5	4,3	1,7	60,4
	Jamón serrano ibérico	375	22,4	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
PREPARADOS CÁRNICOS	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:

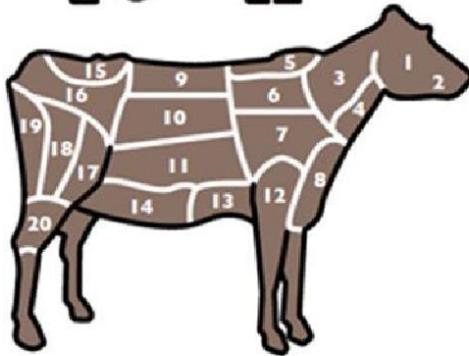


Cordero:

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 Carrilada • 2 Lengua • 3 Pezcuzco • 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