

# TERNERA, CALIDAD Y OFERTA

**CENTRO DE INVESTIGACIÓN DE ENDOCRINOLOGÍA Y NUTRICIÓN. FACULTAD DE MEDICINA DE VALLADOLID**

## PROTEÍNA DE ALTO VALOR BIOLÓGICO



**Daniel de Luis**  
Jefe de Endocrinología y Nutrición del Clínico

**E**n nuestro país se producen cada año en torno a las 650.000 toneladas de carne de vacuno, siendo una de las carnes que consumimos más abundantemente en nuestra dieta. En nuestro menú podemos incorporar ternera de leche, que es la que no ha cumplido el año de vida. El color de esta carne es blanco-rosáceo, siendo más tierna y de un sabor delicado. La carne de vacuno joven o añojo, procede de animales de 10 a 18 meses, con una carne más sabrosa. La

### Una buena fuente de hierro

carne de novillo es la de un animal de 18 a 36 meses (hasta 5 años), con más sabor que la anterior.

Por último, el vacuno mayor es una carne de 3 a 5 años, con una carne roja oscura. Dependiendo del tipo de carne de ternera su aporte nutricional por tanto será diferente. Por término medio, la carne de ternera tiene un aporte calórico de 140 calorías por 100 gramos, con un alto aporte de proteínas de alto valor biológico (20 gramos por 100) y un bajo contenido en grasa y colesterol. Este tipo de carne aporta un hierro de fácil absorción (hierro de tipo hemo, en torno a dos miligramos), cuanto más edad tiene el animal, mayor es el aporte de hierro.

Con respecto a las vitaminas, es una buena fuente de vitaminas del grupo B, la carne de vacuno joven es más rica en las vitaminas del complejo B que la carne de buey. Por lo tanto, la carne de ternera es una fuente importante de proteínas, vitaminas y minerales como el hierro.

# L

a montaña, la de Palencia o la de León. El frío del incipiente otoño o del próximo invierno ponen en valor un tradicional plato de estas tierras que ya no se encuentra tanto como antes. Hace algo más de

una década el guiso de carne con patatas era una sabrosa especialidad, en ocasiones sin más oferta, de algunos restaurantes, tascas o bares de pueblos de la zona leonesa del Torío o de la montaña palentina. El puchero siempre pendiente de la llegada de los montañeros o de los simples aficionados al paseo y el buen aire, regalaba un ganado reposo. Cebolla, algo de pimienta, inexcusable el laurel, muchas veces pimentón y ese saber cocer lento de la patata y la buena ternera. Ahora cuesta más encontrarlo.

La carne de vacuno tiene numerosos beneficios y propiedades, aunque debe consumirse con moderación por algunas de sus contraindicaciones como en el caso de tener colesterol alto. De leche, ternera, añojo, oவில், cebón

y vacuno mayor (en esta última categoría se incluyen el buey, la vaca y el toro) son categorías catalogadas y los únicos cortes de ternera que son considerados como de carne magra, es decir, aquella que tiene menos de 10 gramos de grasa total, 4,5 gramos o menos de grasa saturada y me-

nos de 95 miligramos de colesterol por cada 100 gramos, son el solomillo, el lomo y el lomo superior o tira y también la carne picada procedente de estos cortes. Y algo claro a este último respecto es que una buena ración de picado, para ser de calidad, debe o prepararse en casa o elegir

un trozo y pedir al carnicero que la pique. Así puede saberse con qué calidad se hace una hamburguesa, albóndiga o simple picadillo.

Sabrosa, la carne roja permite una gran variedad de preparaciones. Al horno, rellena o acompañada de verduras o de sabores más dulces como la manzana y los orejones de melocotón o las ciruelas pasas. Simplemente a la plancha, el filete, el entrecot o el solomillo. Con o sin salsas de setas, queso roquefort o de cebolla... Luego está la pasión por los chuletones, a la brasa o plancha, sobre piedra o plato caliente, hornillo eléctrico... o, simplemente, la oferta de darle una vuelta al fuego cuando se enfría. A su punto, que sangre... algo esto último que no recomiendan los veterinarios. También brochetas combinadas con champiñones, pimiento verde y cebolla o estofado.

Famosa también la de Ávila, Salamanca o Sanabria. Y cada zona, con sus peculiaridades y su oferta gastronómica. La ternera es de calidad, sin duda, en Castilla y León y una buena pieza a la plancha es siempre un plato seguro.

### HISTORIA

## CUANDO EL USO LABORAL DIO PASO AL CONSUMO

**El triple uso de la especie bovina para ser explotada para la producción de carne, de leche y de trabajo fue la causa de que en Hispania se diese preferencia a estas dos últimas, con lo que su importancia no fue tan marcada como en la actualidad y se empleaba la carne en los últimos días de vida del animal. Cuando se dejó de explotar el ganado vacuno para el trabajo y, más tarde, cuando los avances en genética, alimentación y manejo se difundieron, la situación cambió radicalmente. El desarrollo de la inseminación artificial fue determinante, porque además de que las razas extensivas se mejoraron con las de conformación cárnica, estas mismas se utilizaron para cubrir a las hembras de aptitud láctea, que ya eran casi en su totalidad de raza frisona con lo que, salvo algunas hembras de especial valoración láctea que se explotaban en pureza, las demás empezaron a producir unos animales bien cebados y dedicados al consumo de carne.**

**ANA SANTIAGO**

por cada 100 g.

