



Vol. 2, No 2, 2024

BOLETIN EL CORDERO

En el primer número, volumen 2, 2024, del Boletín “El CORDERO” de TAILAM-EP, describimos características de la canal ovina según la edad del animal, y los cinco criterios que se utilizan para determinar la calidad de la carne. En este número presentaremos información sobre la carne como alimento para el ser humano y sus nutrientes, e información nutricional de los cortes minoristas o al detal que comúnmente son mercadeados en los Estados Unidos de América y Puerto Rico.

La Carne como Alimento

Carne se define como el producto comestible para el ser humanos que proviene del sacrificio de animales sanos, en este caso ovinos, e incluye los órganos y tejidos (ej. corazón, riñones, lengua, estómago). Como alimento la carne aporta en la dieta del ser humano cinco de los seis nutrientes necesarios para el buen funcionamiento del cuerpo. Los nutrientes que aporta la carne son el agua, proteína bruta, grasa bruta, minerales y vitaminas. Contrario a los tejidos vegetales que son altos en carbohidratos o azúcares, la carne no es fuente o no contiene este nutriente. Cuantitativamente el nutriente más abundante de la carne fresca es el agua con un contenido aproximado de 70%, seguido de proteína bruta (16% a 22%), grasa (6% a 10%) y minerales y vitaminas (1%). Como alimento, la calidad nutricional de la carne esta mas relacionado al perfil de los componentes individuales de cada uno de los nutrientes y no tanto a su valor absoluto. Por ejemplo, la carne contiene los diez aminoácidos esenciales en la dieta para un niño en crecimiento. Además, dentro de su contenido de minerales, la carne es alta en hierro, selenio y zinc y entre las vitaminas del complejo B una excelente fuente de cianocobalamina (B₁₂).

La carne como parte integral de la dieta y una vez es consumida, sus nutrientes como proteínas y grasa son degradados por enzimas digestivas y sus productos (ej. aminoácidos, ácidos grasos) absorbidos y metabolizados a nivel celular. Por ejemplo, los aminoácidos son precursores para la síntesis de proteínas (ej. músculo) mientras que el producto de digestión de las grasas (ej. ácidos grasos) es utilizado como fuente de energía o para funciones fisiológicos del cuerpo.

EN ESTE NÚMERO

La carne como alimento	1
Nutrientes en la carne de cordero	2
Aporte nutricional de cortes de carne de cordero	3 - 4

Editores:

Neftali Lluch, PE
neftalil2012@gmail.com
Abner A. Rodríguez-Carías
Abner.rodriguez3@upr.edu
John Fernández Van Cleve, PhD.
John.fernandez1@upr.edu

Colaborador:

Agro. Gabriel Aguilu
gabrielaguilu1712@gmail.com



La carne, como alimento en la dieta, contiene cinco de los seis nutrientes necesarios para el buen funcionamiento de cuerpo: agua, proteína, grasa, minerales y vitaminas



Nutrientes en la Carne de Cordero

Según indicado en la primera página de este número, la carne de cordero aporta cinco de los seis nutrientes en la dieta del ser humano. Asimismo, una vez la carne es consumida sus componentes o macro moléculas son digeridos, y sus productos de digestión son absorbidos, metabolizados y utilizados a nivel celular. En la célula los productos de digestión de nutrientes absorbidos de la carne depende de su tipo (ej. carne rojo versus carne blanca), especie (ej. carne de ave, de res, cerdo o cordero) y corte de carne (ej. costillas, chuletas, lomo) entre otros factores. Por ejemplo, aunque la carne de res y de cordero contengan en el producto crudo los mismos nutrientes, a nivel celular pueden diferir en su perfil de aminoácidos esenciales, perfil (ej. saturado o insaturado) y tipo (ej. mono saturado o poli insaturado) de ácidos grasos y el contenido de minerales y de vitaminas. Además, la cantidad de nutrientes y terminología relacionada, como por ejemplo calorías o la medida utilizada para estimar el contenido energético o aporte de energía de la carne en la dieta, depende de la cantidad que se consume al día (ej. onzas diarias).

En los Estados Unidos de América, las guías alimentarias (Dietary Guidelines for Americans), recomiendan, qué comer y beber para satisfacer las necesidades nutricionales, promover la salud y prevenir enfermedades en el ser humano. Respecto a los alimentos, la "American Lamb Board" (ALB, Junta Americana de Carne de Cordero por su traducción en el idioma inglés) reportó que este tipo de carne es naturalmente rica en nutrientes. Según la ALB, la carne de cordero es una excelente fuente de proteínas, zinc, selenio, riboflavina, niacina y vitamina B₁₂. Estos nutrientes esenciales en la dieta refuerzan el sistema inmunitario, favorecen la función celular, ayudan a mantener la demanda de energía, combaten la fatiga y favorecen la salud cerebral. Además, la carne de cordero proporciona la forma "hemo" del hierro, que el organismo absorbe y utiliza más fácilmente que las alternativas o de origen vegetal.

La ALB también reporta que una ración de 3 onzas de carne de cordero al día en la dieta aporta proteínas de alto valor biológico y el consumo de solamente 23 gramos, representa casi el 50% de la ingesta diaria necesaria para el ser humano promedio. Las proteínas en el cuerpo no sólo son importantes porque potencian las actividades diarias, sino que las investigaciones sugieren que también ayudan a conservar la masa corporal magra durante la pérdida de peso.



La carne de cordero es reconocida por el alto valor biológico de sus proteínas

El tipo de grasa de la carne de cordero también se considera como "Cardio Saludable". La ALB indica que una ración de 3 onzas de carne de cordero contiene un 40% de grasa cardiosaludable. Esta grasa monoinsaturada es la misma "grasa buena" que se encuentra en el aceite de oliva y los aguacates. La carne de cordero se ajusta fácilmente a las recomendaciones diarias de grasas, grasas saturadas y colesterol de las Guías Alimentarias para el ser humano en los Estados Unidos.



La carne de cordero también se considera excepcionalmente magra. Una ración de 3 onzas de carne de cordero se considera magra y aporta solo 160 calorías. Los cortes magros del cordero incluyen la pierna y el lomo.

Según el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos y el Servicio de Inspección y Seguridad Alimentaria (USDA/FSIS por sus siglas en inglés) la definición de Magro es la carne que por cada 100 gramos o 3.5 onzas aporta < 10 g de grasa total, < 4.5 g de grasa saturada y < 95 miligramos de colesterol .



Aporte Nutricional de los Cortes de Carne de Cordero

El aporte de nutrientes de la carne de cordero difiere según la cantidad del alimento consumida y el tipo de corte al detal. Ilustramos, según la ALB información nutricional de cinco de los cortes más populares para el consumidor.

CHULETA DE LOMO

Tres onzas de porción cocida

- 140 calorías
- 23 gramos de proteína
- Excelente fuente de:
 - Vitamina B₁₂
 - Zinc
 - Vitamina B₆



CHULETA DE HOMBRO

Tres onzas de porción cocida

- 160 calorías
- 21 gramos de proteína
- Excelente fuente de:
 - Vitamina B₁₂
 - Zinc
 - Selenio



Adaptado de la página web de la American Lamb Board - <https://americanlamb.com>



PATA TRASERA

Tres onzas de porción cocida

- 150 calorías
- 23 gramos de proteína
- Excelente fuente de:
 - Vitamina B₁₂
 - Zinc
 - Vitamina B₆
 - Selenio



OSOBUCO

Tres onzas de porción cocida

- 160 calorías
- 23 gramos de proteína
- Excelente fuente de:
 - Vitamina B₁₂
 - Zinc
 - Selenio



CARNE MOLIDA

Tres onzas de porción cocida

- 190 calorías
- 22 gramos de proteína
- Excelente fuente de:
 - Vitamina B₁₂
 - Zinc
 - Selenio



Adaptado de la página web de la American Lamb Board - <https://americanlamb.com>

