

# Callos (de ternera)

## Beef stomach

*Bos taurus*

Callos es el nombre dado a los estómagos de vacuno, preferentemente de ternera, clasificados como vísceras o despojos. Normalmente se encuentran a la venta frescos, cocidos y en su propia gelatina, en lata o envasados al vacío. En otros puntos de España son conocidos como menudos.

Los callos son una de las elaboraciones más clásicas de nuestra gastronomía. La base del plato, se compone de tripas y fragmentos de estómago de vaca (aunque también pueden ser de cerdo o cordero) que conocemos precisamente como «callos». Junto a éstos se incluyen chorizo, morcilla, tocino, y mano o morro de vaca en algunas ocasiones. Se suele acompañar también con un poco de pimentón y algo de picante, como la guindilla.

Como todos los productos de casquería, los callos deben ser limpiados a fondo antes de comenzar a cocinarlos. Es importante asegurarse que en ellos no queda ningún rastro de impurezas. El secreto de la buena elaboración radica en esta limpieza perfecta y en una buena cocción posterior, tras la cual se añadirán el resto de ingredientes.

Actualmente los callos se preparan en todas las regiones españolas, pero ninguna receta alcanza la popularidad de los callos a la madrileña. Son también conocidos los con garbanzos, y los cortados en grandes trozos.



## Estacionalidad

Este alimento está disponible en el mercado durante todo el año.

## Porción comestible

100 gramos por cada 100 gramos de producto (ya limpio).

## Fuente nutricional de

Proteína, zinc, potasio, selenio, fósforo y niacina.

## Valoración nutricional

El componente mayoritario de los callos es el agua y le sigue la proteína. El contenido en grasas, especialmente saturadas, es inferior al 3%. Este último dato hay que interpretarlo con cautela. A la hora de valorar nutricionalmente una receta cuyo ingrediente básico sean los callos se tendrá que tener en cuenta el contenido lipídico del resto de ingredientes que, según la cocina tradicional de nuestro país, suelen ser alimentos con un contenido lipídico importante (como el chorizo o la morcilla) que elevan notablemente el contenido de grasa final del plato.

Los callos no tienen hidratos de carbono y presentan cantidades de colesterol por encima de la media del grupo.

Hay que destacar su contenido en minerales como el fósforo, selenio, zinc y potasio. Una ración de 150 g de callos cubre el 98% de las ingestas recomendadas de selenio para un hombre de 20 a 39 años que realiza actividad física de forma moderada y el 124% en mujeres de la misma edad.

Los callos son fuente de niacina, vitamina que contribuye al mantenimiento de las mucosas y la piel en condiciones normales.

## Composición nutricional

	Por 100 g de porción comestible	Por ración (150 g)	Recomendaciones día-hombres	Recomendaciones día-mujeres
<b>Energía (Kcal)</b>	81	122	3.000	2.300
<b>Proteínas (g)</b>	14,6	21,9	54	41
<b>Lípidos totales (g)</b>	2,5	3,8	100-117	77-89
AG saturados (g)	1,19	1,79	23-27	18-20
AG monoinsaturados (g)	0,79	1,19	67	51
AG poliinsaturados (g)	0,08	0,12	17	13
ω-3 (g)	0,015	0,023	3,3-6,6	2,6-5,1
C18:2 Linoleico (ω-6) (g)	0,046	0,069	10	8
Coolesterol (mg/1000 kcal)	95	143	<300	<230
<b>Hidratos de carbono (g)</b>	0	0	375-413	288-316
Fibra (g)	0	0	>35	>25
<b>Agua (g)</b>	82,9	124	2.500	2.000
<b>Calcio (mg)</b>	12	18,0	1.000	1.000
<b>Hierro (mg)</b>	1,3	2,0	10	18
<b>Yodo (μg)</b>	—	—	140	110
<b>Magnesio (mg)</b>	8	12,0	350	330
<b>Zinc (mg)</b>	1,5	2,3	15	15
<b>Sodio (mg)</b>	87	131	<2.000	<2.000
<b>Potasio (mg)</b>	316	474	3.500	3.500
<b>Fósforo (mg)</b>	306	459	700	700
<b>Selenio (μg)</b>	45,6	68,4	70	55
<b>Tiamina (mg)</b>	Tr	Tr	1,2	0,9
<b>Riboflavina (mg)</b>	0,1	0,15	1,8	1,4
<b>Equivalentes niacina (mg)</b>	4,1	6,2	20	15
<b>Vitamina B<sub>6</sub> (mg)</b>	Tr	Tr	1,8	1,6
<b>Folatos (μg)</b>	2	3,0	400	400
<b>Vitamina B<sub>12</sub> (μg)</b>	Tr	Tr	2	2
<b>Vitamina C (mg)</b>	Tr	Tr	60	60
<b>Vitamina A: Eq. Retinol (μg)</b>	Tr	Tr	1.000	800
<b>Vitamina D (μg)</b>	Tr	Tr	15	15
<b>Vitamina E (mg)</b>	0,08	0,12	12	12

Tablas de Composición de Alimentos. Moreiras y col., 2013. (CALLOS DE TERNERA). Recomendaciones: ■ Ingestas Recomendadas/día para hombres y mujeres de 20 a 39 años con una actividad física moderada. Recomendaciones: ■ Objetivos nutricionales/día. Consenso de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria, 2011. Recomendaciones: ■ Ingestas Dietéticas de Referencia (EFSA, 2010). Tr: Trazas. 0: Virtualmente ausente en el alimento. —: Dato no disponible.