Cerdo, oreja



Pork ear

La oreja de cerdo es un producto cárnico que se puede considerar como «despojo» y que constituye una de las tapas clásicas servidas en nuestros bares. Se consume en dados o tiras y hay dos versiones: natural o en adobo. Ambas se caracterizan por su textura cartilaginosa y se suelen preparar a la parrilla, acompañadas por alguna salsa picante o por ajo y perejil.

La oreja de cerdo a veces se consume como ingrediente de otros platos que incluyen legumbres. En este sentido, en la «Olla podrida» de Burgos, aparece acompañada de alubias.

Este alimento no sólo se consume en España. Por ejemplo, en la cocina china la oreja de cerdo aparece como aperitivo o acompañamiento.

Estacionalidad

Este alimento está disponible durante todos los meses del año.

Porción comestible

95 gramos por 100 gramos de alimento.

Fuente de nutrientes y sustancias no nutritivas

Proteínas, hierro y ácidos grasos monoinsaturados.

Valoración nutricional

La oreja de cerdo presenta más de un 60% de agua en su composición.

Respecto a los macronutrientes, en la oreja destaca el contenido de proteínas en una cantidad superior a la carne de ternera. Sin embargo, la calidad resulta inferior ya que la oreja es rica en colágeno, una proteína que al cocinarse, se convertirá en gelatina, con una pobre calidad proteica a diferencia de las otras proteínas propias de la carne. La pobre calidad proteica del colágeno se debe a que contiene gran cantidad de algunos aminoácidos esenciales (ej. glicina, alanita, prolina e hidroxiprolina) y niveles bajos de todos los demás.

Más de la mitad de los ácidos grasos de este alimento son insaturados y, fundamentalmente monoinsaturados (representados por el ácido oleico). El colesterol supera al contenido medio de esta sustancia en el grupo de las carnes. La oreja de cerdo no contiene hidratos de carbono.

Respecto a los nutrientes este producto se puede considerar una buena fuente de minerales. El hierro hemo presenta una elevada biodisponibilidad respecto a este mineral en alimentos de origen vegetal. En este sentido, se puede decir que entre un 15-30% del hierro hemo procedente de la carne es bien absorbido en el intestino. Una ración de oreja cubre el 29% de las ingestas recomendadas de hierro para un hombre de 20 a 39 años con actividad física moderada y el 16% para mujeres de la misma edad. Este mineral contribuye a la formación normal de glóbulos rojos y hemoglobina.

Composición nutricional

	Por 100 g de porción comestible	Por ración (125 g)	Recomendaciones día-hombres	Recomendaciones día-mujeres
Energía (Kcal)	233	277	3.000	2.300
Proteínas (g)	22,5	26,7	54	41
Lípidos totales (g)	15,1	17,9	100-117	77-89
AG saturados (g)	5,5	6,53	23-27	18-20
AG monoinsaturados (g)	7,1	8,43	67	51
AG poliinsaturados (g)	1,8	2,14	17	13
ω-3 (g)	0,126	0,150	3,3-6,6	2,6-5,1
C18:2 Linoleico (ω-6) (g)	1,613	1,915	10	8
Colesterol (mg/1000 kcal)	82	97,4	<300	<230
Hidratos de carbono (g)	0	0	375-413	288-316
Fibra (g)	0	0	>35	>25
Agua (g)	61,3	72,8	2.500	2.000
Calcio (mg)	21	24,9	1.000	1.000
Hierro (mg)	2,40	2,9	10	18
Yodo (µg)	—	—	140	110
Magnesio (mg)	7	8,3	350	330
Zinc (mg)	—	—	15	15
Sodio (mg)	191	227	<2.000	<2.000
Potasio (mg)	55	65,3	3.500	3.500
Fósforo (mg)	41	48,7	700	700
Selenio (µg)	—	—	70	55
Tiamina (mg)	0,080	0,10	1,2	0,9
Riboflavina (mg)	0,110	0,13	1,8	1,4
Equivalentes niacina (mg)	—	—	20	15
Vitamina B_6 (mg)	—	—	1,8	1,6
Folatos (µg)	—	—	400	400
Vitamina B_{12} (µg)	—	—	2	2
Vitamina C (mg)	0	0	60	60
Vitamina A: Eq. Retinol (µg)	0	0	1.000	800
Vitamina D (µg)	—	—	15	15
Vitamina E (mg)	—	—	12	12

Tablas de Composición de Alimentos. Martín Peña, G (1997). (OREJA DE CERDO). 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). 0: Virtualmente ausente en el alimento. —: Dato no disponible.