

Ternera



Lean meat beef

Bos taurus

Dentro del ganado vacuno, las carnes se pueden clasificar en carnes blancas y rojas. Las primeras se refieren a las procedentes de los animales jóvenes, como la ternera, mientras que las rojas se obtienen de animales maduros, es decir, vaca, buey o toro.

Llamamos ternera a la cría hembra de la vaca. Es un animal de carne tierna y blanca, muy apreciada en la cocina. Dentro de la denominación de carne de ternera distinguimos la **ternera de leche**, animal que no ha cumplido el año de edad y que se alimenta exclusivamente de leche, proporcionando un color de su carne blanco rosáceo; y el **añojo**, que corresponde a la ternera o vacuno joven, entre 10 y 18 meses.

La carne de ternera carece del olor característico de la carne de buey; es casi inodora, tierna y de fácil digerir. No es de extrañar por ello, que sea la de mayor consumo. Su estructura es fibrosa, por lo que es pobre en grasas. Los mejores cortes del animal son los que proceden de las piernas y el lomo; los mejores bistecs se cortan del lomo y del filete, no obstante sus vísceras también son muy apreciadas. En la cocina admite múltiples preparaciones; se puede asar al horno, hacer a la plancha o a la parrilla, guisar o freír.

En España existe un gran número de razas de vacuno autóctonas, destinadas a la producción de carne de ternera; desde las razas Rubia Gallega, Asturiana de los Valles o Pirenaica de las zonas más norteñas, hasta las razas de las regiones más secas como la Morucha Salmantina o la Retinta o Avileña.

Estacionalidad

La carne de ternera está disponible a lo largo de todo el año.

Porción comestible

100 gramos por cada 100 gramos de producto fresco.

Fuente de nutrientes y sustancias no nutritivas

Proteínas, hierro, potasio, zinc, fósforo, vitamina B₆, riboflavina, niacina y vitamina B₁₂.

Valoración nutricional

La carne de ternera tiene un contenido en macronutrientes diferente en función de la edad de sacrificio y la pieza de consumo. Las partes más magras tienen alrededor de 6 g de grasa por 100 g de alimento completo, mientras que las de más contenido lipídico superan los 20 g por 100 g de alimento. La carne magra contiene un 21% de proteínas, superior al encontrado en las piezas con más grasa. Esta proteína es de alto valor biológico pues contiene aminoácidos esenciales en cantidades equivalentes a las necesidades del hombre. Independientemente de la pieza de consumo, la carne de ternera no contiene hidratos de carbono.

La carne de ternera se puede considerar una buena fuente de minerales. El hierro hemo y el zinc de su composición presentan una biodisponibilidad notable respecto a la de estos minerales en alimentos de origen vegetal. Es fuente de potasio, fósforo y entre las vitaminas las de mayor presencia son las del grupo B, en particular vitamina B₁₂, niacina, vitamina B₆ y riboflavina. Una ración de ternera aporta el 150% de las ingestas recomendadas de vitamina B₁₂ para hombres y mujeres de 20 a 39 años con actividad física moderada.

Para mejorar el perfil calórico de nuestra dieta actual se recomienda que a la hora de elegir la carne que vamos a comer, se opten por los tipos y piezas más magras, relegando las carnes grasas a un consumo más esporádico.

Composición nutricional

	Por 100 g de porción comestible	Por ración (150 g)	Recomendaciones día-hombres	Recomendaciones día-mujeres
Energía (Kcal)	131	197	3.000	2.300
Proteínas (g)	20,7	31,1	54	41
Lípidos totales (g)	5,4	8,1	100-117	77-89
AG saturados (g)	2,190	3,29	23-27	18-20
AG monoinsaturados (g)	2,400	3,60	67	51
AG poliinsaturados (g)	0,350	0,53	17	13
ω-3 (g)	0,050	0,075	3,3-6,6	2,6-5,1
C18:2 Linoleico (ω-6) (g)	0,279	0,419	10	8
Colesterol (mg/1000 kcal)	59	88,5	<300	<230
Hidratos de carbono (g)	0	0	375-413	288-316
Fibra (g)	0	0	>35	>25
Agua (g)	73,9	111	2.500	2.000
Calcio (mg)	8	12,0	1.000	1.000
Hierro (mg)	2,1	3,2	10	18
Yodo (µg)	—	—	140	110
Magnesio (mg)	18	27,0	350	330
Zinc (mg)	3,8	5,7	15	15
Sodio (mg)	61	91,5	<2.000	<2.000
Potasio (mg)	350	525	3.500	3.500
Fósforo (mg)	170	255	700	700
Selenio (µg)	3	4,5	70	55
Tiamina (mg)	0,06	0,09	1,2	0,9
Riboflavina (mg)	0,22	0,33	1,8	1,4
Equivalentes niacina (mg)	8,1	12,2	20	15
Vitamina B₆ (mg)	0,32	0,48	1,8	1,6
Folatos (µg)	8	12,0	400	400
Vitamina B₁₂ (µg)	2	3,0	2	2
Vitamina C (mg)	0	0	60	60
Vitamina A: Eq. Retinol (µg)	Tr	Tr	1.000	800
Vitamina D (µg)	Tr	Tr	15	15
Vitamina E (mg)	0,15	0,2	12	12

Tablas de Composición de Alimentos. Moreiras y col., 2013. (CARNE DE TERNERA MAGRA). 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.