

Cochinillo

Pork

Sus domesticus

El cochinillo es la cría del cerdo, el mamífero doméstico de aprovechamiento alimenticio más completo y es la base de uno de los platos estrella de la gastronomía española: el cochinillo asado. Así, el cochinillo asado es típico de la cocina de Castilla la Vieja, sobre todo de Segovia, de ahí que esta forma de preparación también se llame Cochinillo a la segoviana.

El cochinillo es sacrificado antes de ser destetado, con una edad máxima de tres semanas y con un peso, en canal, de 3,5 a 6 kg. Su piel debe ser homogénea y limpia de color blanco, cremoso, céreo. La carne, tierna, presenta un color ligeramente rosado, blanco, nacarado.



Estacionalidad

Este alimento está disponible para su consumo durante todos los meses del año aunque se consume especialmente en Navidad.

Porción comestible

100 gramos por cada 100 g de alimento.

Fuente de nutrientes y sustancias no nutritivas

Proteínas de elevado valor biológico, fósforo, selenio, tiamina y vitamina B₁₂.

Valoración nutricional

El cochinillo tiene mayor contenido de agua que la carne de cerdo. Aunque el agua se excluye a menudo de la lista de nutrientes, es un componente esencial para el mantenimiento de la vida que debe formar parte de la dieta equilibrada. En este sentido, en España, con un consumo medio de 2.663 Kcal/día, el aporte de agua a través de los alimentos sólidos de la dieta es de 1.174 ml.

La carne de cochinillo presenta valores semejantes de proteína que la carne de cerdo adulto y un menor contenido de grasa. Las proteínas se consideran de alto valor biológico pues contienen aminoácidos esenciales en cantidades equivalentes a las necesidades del hombre. Independientemente de la pieza de consumo, la carne de cochinillo no contiene hidratos de carbono. Aunque el músculo del animal vivo contiene una pequeña cantidad de este nutriente en forma de glucógeno, éste se destruye en los procesos postmórtem.

Como cualquier alimento que procede de un animal terrestre, el cochinillo contiene grasa saturada y colesterol, ambos asociados epidemiológicamente con un aumento de colesterol plasmático. Sin embargo, la proporción de grasa monoinsaturada, representada por el ácido oleico es mayor que la de la grasa saturada.

Este alimento es también 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. Así, distintos estudios epidemiológicos, ponen de manifiesto repetidamente, la efectividad de un consumo moderado de carne en el mantenimiento de un buen estado nutricional respecto al hierro. Destaca también el contenido en magnesio, fósforo, potasio y selenio.

En cuanto a su contenido de vitaminas, es de las carnes con mayor cantidad de tiamina y constituye también una buena fuente del resto de vitaminas del grupo B, con excepción del ácido fólico.

Composición nutricional

	Por 100 g de porción comestible	Por ración (150 g)	Recomendaciones día-hombres	Recomendaciones día-mujeres
Energía (Kcal)	93	140	3.000	2.300
Proteínas (g)	18,8	28,2	54	41
Lípidos totales (g)	2,3	3,5	100-117	77-89
AG saturados (g)	0,86	1,29	23-27	18-20
AG monoinsaturados (g)	1,09	1,64	67	51
AG poliinsaturados (g)	0,35	0,53	17	13
ω-3 (g)	—	—	3,3-6,6	2,6-5,1
C18:2 Linoleico (ω-6) (g)	—	—	10	8
Colesterol (mg/1000 kcal)	—	—	<300	<230
Hidratos de carbono (g)	0	0	375-413	288-316
Fibra (g)	0	0	>35	>25
Agua (g)	78,6	118	2.500	2.000
Calcio (mg)	8	12	1.000	1.000
Hierro (mg)	1,5	2,3	10	18
Yodo (μg)	—	—	140	110
Magnesio (mg)	22	33,0	350	330
Zinc (mg)	2,5	3,8	15	15
Sodio (mg)	76	114	<2.000	<2.000
Potasio (mg)	370	555	3.500	3.500
Fósforo (mg)	170	255	700	700
Selenio (μg)	14	21,0	70	55
Tiamina (mg)	0,89	1,34	1,2	0,9
Riboflavina (mg)	0,2	0,30	1,8	1,4
Equivalentes niacina (mg)	8,7	13,1	20	15
Vitamina B₆ (mg)	0,45	0,68	1,8	1,6
Folatos (μg)	5	7,5	400	400
Vitamina B₁₂ (μg)	3	4,5	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)	0,3	0,5	12	12

Datos cedidos por la Asociación para la Promoción del Cochinito de Segovia Marca de Garantía (PROCOSE). Tablas de Composición de Alimentos. Moreira y col., 2013. (CERDO, CARNE 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.