

Ternera, hígado

Beef liver

Bos taurus



El hígado es una víscera, un órgano glandular, de gran tamaño y figura irregular y de color rojo oscuro. Está situado en el hipocardio derecho y en él tiene lugar la secreción de la bilis. En la cocina la carne de hígado es muy apreciada debido a la gran cantidad de nutrientes que aporta, en especial el mineral del hierro. Los expertos aprecian especialmente los de ternera, cerdo y cordero. El hígado de oca y el de pato, se utiliza especialmente para la elaboración de patés y foie gras: por norma general el hígado, provenga del animal que sea, suele hacerse a la plancha o freírse, si es que no se pretende elaborar foie gras. Los filetes de hígado, los higaditos fritos (generalmente de pollo), el famoso hígado encebollado son algunos de los platos más conocidos, sin embargo también puede formar parte de otras preparaciones como rellenos de carne, picadillos o salteados.

Desde el punto de vista de las preferencias y aversiones, y debido a sus peculiares características organolépticas, el hígado como tal, es un alimento muy controvertido, capaz de despertar las mejores alabanzas o los peores juicios.

En los siguientes apartados nos referiremos al hígado de ternera.

Estacionalidad

Este alimento está disponible en el mercado a lo largo de todo el año.

Porción comestible

100 g por 100 g de producto fresco.

Fuente de nutrientes y sustancias no nutritivas

Proteína de alto valor biológico, colesterol, hierro y vitamina B₁₂.

Valoración nutricional

El hígado tiene un valor nutricional similar a la carne magra en algunos aspectos. Tiene, de forma general, más agua, menos grasa (alrededor de un 5%) pero mucho más colesterol, lo que limita su consumo en el contexto de dietas hipocolesterolémicas. Aproximadamente la mitad de la grasa de esta víscera es saturada y entre los ácidos grasos insaturados predominan los monoinsaturados aunque los poliinsaturados están en mayor proporción en las vísceras que en la carne propiamente dicha.

El hígado destaca sobre todo por su contenido en proteínas de alto valor biológico y en minerales: hierro (tipo hemo de alta biodisponibilidad), zinc, cobre, potasio, fósforo y selenio. Además el hígado es la mayor fuente de vitamina B₁₂ y destaca nutricionalmente respecto a las otras vísceras al contener cantidades considerables de riboflavina, ácido fólico, vitamina A y D, y algo menos, pero también destacables, de B₆ y E.

A diferencia de las carnes, en el hígado encontramos una pequeña cantidad de hidratos de carbono aunque ésta no tiene significación cuantitativa.

Controlados los aspectos higiénicos y toxicológicos del hígado, éste constituye un alimento excelente y útil en las situaciones que requieren dietas con alta densidad de nutrientes, como puede ser la infancia o la edad avanzada. Por su elevado contenido en hierro, su inclusión con una determinada frecuencia en la dieta puede ser una buena herramienta para la prevención de la aparición de anemias ferropénicas. Esto tiene mayor importancia, si cabe, al considerar, que la anemia por deficiencia dietética de hierro es una de las enfermedades carenciales con mayor prevalencia a nivel mundial.

Composición nutricional

	Por 100 g de porción comestible	Por ración (125 g)	Recomendaciones día-hombres	Recomendaciones día-mujeres
Energía (Kcal)	132	165	3.000	2.300
Proteínas (g)	20,5	25,6	54	41
Lípidos totales (g)	4,8	6,0	100-117	77-89
AG saturados (g)	0,78	0,98	23-27	18-20
AG monoinsaturados (g)	0,50	0,63	67	51
AG poliinsaturados (g)	0,35	0,44	17	13
ω -3 (g)*	0,04	0,050	3,3-6,6	2,6-5,1
C18:2 Linoleico (ω -6) (g)	0,185	0,231	10	8
Colesterol (mg/1000 kcal)	370	463	<300	<230
Hidratos de carbono (g)	1,6	2,0	375-413	288-316
Fibra (g)	0	0	>35	>25
Agua (g)	73,1	91,38	2.500	2.000
Calcio (mg)	10	12,5	1.000	1.000
Hierro (mg)	8	10	10	18
Yodo (μg)	—	—	140	110
Magnesio (mg)	20	25	350	330
Zinc (mg)	4,8	6,00	15	15
Sodio (mg)	93	116	<2.000	<2.000
Potasio (mg)	330	413	3.500	3.500
Fósforo (mg)	250	313	700	700
Selenio (μg)	24	30,0	70	55
Tiamina (mg)	0,15	0,19	1,2	0,9
Riboflavina (mg)	0,37	0,46	1,8	1,4
Equivalentes niacina (mg)	9	11,25	20	15
Vitamina B₆ (mg)	0,18	0,23	1,8	1,6
Folatos (μg)	4	5,0	400	400
Vitamina B₁₂ (μg)	16	20	2	2
Vitamina C (mg)	5	6,25	60	60
Vitamina A: Eq. Retinol (μg)	13,5	16,9	1.000	800
Vitamina D (μg)	Tr	Tr	15	15
Vitamina E (mg)	0,28	0,35	12	12

Tablas de Composición de Alimentos. Moreiras y col., 2013. (HÍGADO DETERNERA). 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. *Datos incompletos.