

Buey

Ox

Bos taurus

Ya domesticado en Macedonia, Creta y Ana tolia (*Bos primigenius*), hace unos diez mil años, de la familia de los bóvidos, estrictamente herbívoros, el buey corresponde al macho bovino castrado, de unos tres o cuatro años. Dedicado antiguamente al desempeño de tareas agrícolas, actualmente se cría para su engorde y sacrificio

para alimentación humana. El número de razas y de cruces de bueyes existentes alcanza un número incalculable, pero tan solo una treintena de razas se destinan al consumo humano, por su elevado rendimiento en carne. Alto valor gastronómico alcanza el famoso y tierno **buey de Kobe**, originario de Japón. Su extremada succulencia y su elevado precio son consecuencia de una técnica de producción que incluye dar masajes al ganado, incluir la cerveza en su dieta y tranquilizarlo con música suave.

La calidad de la carne de buey, incluida comúnmente en la denominación de carne roja, depende de la edad del animal, de su alimentación y crianza. Es de color rojizo, de estructura fibrosa, firme, elástica y fuerte. A menudo contiene grasas de color blanco-amarillenta. Las piezas más habituales que podemos encontrar en el mercado pertenecen a animales machos de edades comprendidas entre los 2 y 3 años como máximo. La carne de las reses más viejas se destina a la elaboración de embutidos. Los cortes más apreciados de la carne de buey son el rosbif y el filete. Para que la carne sea más tierna y menos fibrosa el corte juega un papel importante, éste debe estar realizado de forma perpendicular a las fibras musculares.



Estacionalidad

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

Porción comestible

79 gramos por cada 100 gramos de producto fresco.

Fuente de nutrientes y sustancias no nutritivas

Proteínas de elevado valor biológico, grasa saturada, hierro, fósforo, zinc, vitamina B₁₂, tiamina, riboflavina.

Valoración nutricional

La carne de buey pertenece a las que popularmente reciben el nombre de carnes rojas. Pero hay que tener en cuenta que el color de la carne no afecta ni a su valor nutritivo ni a su digestibilidad.

El contenido en macronutrientes difiere en función de la edad de sacrificio y la pieza de consumo. Las partes más magras, como el solomillo, tienen alrededor de 3,5 g de grasa por 100 gramos de alimento completo y un contenido en proteínas de un 18%. 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 buey 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 del animal.

La carne de buey es una buena fuente de minerales. El hierro hemo y el zinc de su composición presentan una biodisponibilidad alta 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.

Entre las vitaminas, las de mayor presencia son las del grupo B, tiamina, riboflavina, niacina, B6 y, especialmente, vitamina B12.

Para mejorar el perfil calórico de nuestra dieta actual se recomienda que a la hora de elegir la carne de buey 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 (190 g)	Recomendaciones día-hombres	Recomendaciones día-mujeres
Energía (Kcal)	104	156	3.000	2.300
Proteínas (g)	18,2	27,3	54	41
Lípidos totales (g)	3,5	5,3	100-117	77-89
AG saturados (g)	1,7	2,55	23-27	18-20
AG monoinsaturados (g)	0,9	1,35	67	51
AG poliinsaturados (g)	0,1	0,15	17	13
ω-3 (g)*	0,01	0,015	3,3-6,6	2,6-5,1
C18:2 Linoleico (ω-6) (g)	—	—	10	8
Colesterol (mg/1000 kcal)	140	210	<300	<230
Hidratos de carbono (g)	0	0	375-413	288-316
Fibra (g)	0	0	>35	>25
Agua (g)	78,3	118	2.500	2.000
Calcio (mg)	5	7,5	1.000	1.000
Hierro (mg)	5	7,5	10	18
Yodo (µg)	—	—	140	110
Magnesio (mg)	22	33,0	350	330
Zinc (mg)	1,8	2,7	15	15
Sodio (mg)	88	132	<2.000	<2.000
Potasio (mg)	290	435	3.500	3.500
Fósforo (mg)	210	315	700	700
Selenio (µg)	3	4,5	70	55
Tiamina (mg)	0,45	0,68	1,2	0,9
Riboflavina (mg)	0,8	1,20	1,8	1,4
Equivalentes niacina (mg)	6,3	9,5	20	15
Vitamina B6 (mg)	0,23	0,35	1,8	1,6
Folatos (µg)	4	6,0	400	400
Vitamina B12 (µg)	13	19,5	2	2
Vitamina C (mg)	7	10,5	60	60
Vitamina A: Eq. Retinol (µg)	Tr	Tr	1.000	800
Vitamina D (µg)	—	—	15	15
Vitamina E (mg)	0,45	0,7	12	12

Tablas de Composición de Alimentos. Moreiras y col., 2013. (BUEY, SOLOMILLO). 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.