

Callos (de ternera)

Beef stomach

Bos taurus

Callos es el nombre dado a los estómagos de vacuno, preferentemente de ternera, clasificados como vísceras o despojos. Normalmente se encuentran a la venta frescos, cocidos y en su propia gelatina, en lata o envasados al vacío. En otros puntos de España son conocidos como **menudos**.

Los callos son una de las elaboraciones más clásicas de nuestra gastronomía. La base del plato, se compone de tripas y fragmentos de estómago de vaca (aunque también pueden ser de cerdo o cordero) que conocemos precisamente como «callos». Junto a éstos se incluyen chorizo, morcilla, tocino, y mano o morro de vaca en algunas ocasiones. Se suele acompañar también con un poco de pimentón y algo de picante, como la guindilla.

Como todos los productos de casquería, los callos deben ser limpiados a fondo antes de comenzar a cocinarlos. Es importante asegurarse que en ellos no queda ningún rastro de impurezas. El secreto de la buena elaboración radica en esta limpieza perfecta y en una buena cocción posterior, tras la cual se añadirán el resto de ingredientes.

Actualmente los callos se preparan en todas las regiones españolas, pero ninguna receta alcanza la popularidad de los callos a la madrileña. Son también conocidos los callos a la gallega, con garbanzos, y los de Noreña, cortados en grandes trozos.



Estacionalidad

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

Porción comestible

100 g por cada 100 gramos de producto (ya limpio).

Fuente nutricional de

Proteína, colesterol, selenio, fósforo y niacina.

Valoración nutricional

El componente mayoritario de los callos es el agua y le sigue la proteína. El contenido en grasas, especialmente saturadas, es inferior al 3%. Este último dato hay que interpretarlo con cautela. A la hora de valorar nutricionalmente una receta cuyo ingrediente básico sean los callos se tendrá que tener en cuenta el contenido lipídico del resto de ingredientes que, según la cocina tradicional de nuestro país, suelen ser alimentos con un contenido lipídico importante (como el chorizo o la morcilla) que elevan notablemente el contenido de grasa final del plato.

Los callos no tienen hidratos de carbono y presentan cantidades de colesterol por encima de la media del grupo. Debido a esto último no son recomendables en dietas hipocolesterolémicas.

Hay que destacar su contenido en minerales como el hierro, magnesio, cinc, fósforo, potasio y, especialmente selenio. Una ración de 150 g de callos cubre las ingestas recomendadas de este mineral.

Las vitaminas del grupo B más relevantes en su composición son la B₂ y la niacina. Presenta pequeñas cantidades de ácido fólico y vitamina E.

Composición nutricional

	Por 100 g de porción comestible	Por ración (150 g)	Recomendaciones día-hombres	Recomendaciones día-mujeres
Energía (Kcal)	81	122	3.000	2.300
Proteínas (g)	14,6	21,9	54	41
Lípidos totales (g)	2,5	3,8	100-117	77-89
AG saturados (g)	1,19	1,79	23-27	18-20
AG monoinsaturados (g)	0,79	1,19	67	51
AG poliinsaturados (g)	0,08	0,12	17	13
ω-3 (g)	0,015	0,023	3,3-6,6	2,6-5,1
C18:2 Linoleico (ω-6) (g)	0,046	0,069	10	8
Colesterol (mg/1000 kcal)	95	143	<300	<230
Hidratos de carbono (g)	0	0	375-413	288-316
Fibra (g)	0	0	>35	>25
Agua (g)	82,9	124	2.500	2.000
Calcio (mg)	12	18,0	1.000	1.000
Hierro (mg)	1,3	2,0	10	18
Yodo (μg)	—	—	140	110
Magnesio (mg)	8	12,0	350	330
Zinc (mg)	1,5	2,3	15	15
Sodio (mg)	87	131	<2.000	<2.000
Potasio (mg)	316	474	3.500	3.500
Fósforo (mg)	306	459	700	700
Selenio (μg)	45,6	68,4	70	55
Tiamina (mg)	Tr	Tr	1,2	0,9
Riboflavina (mg)	0,1	0,15	1,8	1,4
Equivalentes niacina (mg)	4,1	6,2	20	15
Vitamina B₆ (mg)	Tr	Tr	1,8	1,6
Folatos (μg)	2	3,0	400	400
Vitamina B₁₂ (μg)	Tr	Tr	2	2
Vitamina C (mg)	Tr	Tr	60	60
Vitamina A: Eq. Retinol (μg)	Tr	Tr	1.000	800
Vitamina D (μg)	Tr	Tr	15	15
Vitamina E (mg)	0,08	0,12	12	12

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