

# Cordero, mollejas

## Lamb sweetbread

Lo que en casquería se denomina mollejas define a los apéndices carnosos de las reses formados por la inflamación de las glándulas. Las de ternera y carnero son especialmente apreciadas en el mercado. Además, también se denominan mollejas al segundo estómago de las aves que forma parte de los menudillos.

Antes de proceder a cocinarlas es necesaria una limpieza exhaustiva como pasa con todos los despojos animales; eliminando los restos de sangre, el pellejo y la grasa. Se trata de un producto muy frágil y los tratamientos culinarios que se le aplican por norma general, sea cual sea su procedencia, consisten en su rebozado y fritura o el salteado. Como recetas típicas en nuestro país están las mollejas de ternera empanadas, a la parrilla, con setas, rehogadas o las mollejas con uvas.

Al igual que los sesos es un alimento muy estimado desde el punto de vista gastronómico. Desde el punto de vista de las preferencias y aversiones, y debido a sus peculiares características organolépticas, las mollejas son un alimento controvertido, capaz de despertar las mejores alabanzas o los peores juicios.



## Estacionalidad

Este alimento está disponible durante todos los meses del año.

## Porción comestible

100 gramos por cada 100 gramos de alimento limpio.

## Fuente de nutrientes y sustancias no nutritivas

Proteína, colesterol, niacina y vitamina B<sub>12</sub>.

## Valoración nutricional

El componente mayoritario de las mollejas es el agua que sobrepasa el 75% de su composición. Le sigue en importancia cuantitativa las proteínas cuya calidad será mayor o menor en función de la cantidad de gelatina que contenga el alimento. A mayor cantidad de gelatina, menor será la calidad de la proteína total de las mollejas.

Este producto no contiene prácticamente hidratos de carbono. El contenido de grasas es relativamente bajo, repartida casi al 50% entre grasas saturadas e insaturadas. Las mollejas presentan el inconveniente de su contenido en colesterol, por encima del contenido medio de esta sustancia en el grupo de cárnicos. Todas aquellas personas que hayan de controlar el consumo de colesterol tendrán que limitar la ingesta de este alimento.

Al igual que ocurre con otras vísceras, en las mollejas hay que destacar el contenido en minerales como hierro, magnesio, zinc, fósforo y potasio.

Las vitaminas más relevantes en su composición son las hidrosolubles del grupo B: tiamina, riboflavina, niacina y vitamina B<sub>12</sub>. Media ración de mollejas cubren con creces

las ingestas recomendadas de vitamina B<sub>12</sub> de un hombre adulto. Presenta también cantidades de ácido fólico y de vitamina C (aunque la gran mayoría se destruye durante el proceso de cocinado). En cuanto a las vitaminas liposolubles tan sólo se detectan pequeñas cantidades de vitamina E y trazas de vitamina A y D.

## Composición nutricional

	Por 100 g de porción comestible	Por ración (125 g)	Recomendaciones día-hombres	Recomendaciones día-mujeres
<b>Energía (Kcal)</b>	131	164	3.000	2.300
<b>Proteínas (g)</b>	15,3	140	54	41
<b>Lípidos totales (g)</b>	7,8	9,75	100-117	77-89
AG saturados (g)	3,00	3,75	23-27	18-20
AG monoinsaturados (g)	2,40	3	67	51
AG poliinsaturados (g)	0,3	0,375	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)	260	325	<300	<230
<b>Hidratos de carbono (g)</b>	0	0	375-413	288-316
<b>Fibra (g)</b>	0	0	>35	>25
<b>Agua (g)</b>	76,9	96,1	2.500	2.000
<b>Calcio (mg)</b>	8	10	1.000	1.000
<b>Hierro (mg)</b>	1,7	2,1	10	18
<b>Yodo (µg)</b>	—	—	140	110
<b>Magnesio (mg)</b>	21	26,3	350	330
<b>Zinc (mg)</b>	1,9	2,4	15	15
<b>Sodio (mg)</b>	75	93,8	<2.000	<2.000
<b>Potasio (mg)</b>	420	525	3.500	3.500
<b>Fósforo (mg)</b>	400	500	700	700
<b>Selenio (µg)</b>	—	—	70	55
<b>Tiamina (mg)</b>	0,03	0,04	1,2	0,9
<b>Riboflavina (mg)</b>	0,25	0,31	1,8	1,4
<b>Equivalentes niacina (mg)</b>	7	8,75	20	15
<b>Vitamina B<sub>6</sub> (mg)</b>	Tr	Tr	1,8	1,6
<b>Folatos (µg)</b>	13	16,3	400	400
<b>Vitamina B<sub>12</sub> (µg)</b>	6	7,50	2	2
<b>Vitamina C (mg)</b>	18	22,5	60	60
<b>Vitamina A: Eq. Retinol (µg)</b>	Tr	Tr	1.000	800
<b>Vitamina D (µg)</b>	Tr	Tr	15	15
<b>Vitamina E (mg)</b>	0,08	0,10	12	12

Tablas de Composición de Alimentos. Moreiras y col., 2013. (MOLLEJAS DE CORDERO). 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.