

Cordero, paletilla

Shoulder Lamb

Ovis aries

El cordero es la cría de la oveja (*Ovis aries*), que es sacrificada normalmente con menos de trescientos días de vida y que pesa entre 5 y 30 kg según su edad. Por tratarse de animales jóvenes, la carne de cordero presenta bastante jugosidad, asociada también a un contenido notable de grasa intramuscular. La carne de cordero fresco es de olor agradable y color sonrosado, rojizo en la piel.

Existen varios tipos de cordero, según la edad del animal sacrificado:

- El **lechazo** o **cordero lechal**, animal no destetado sacrificado con 30 ó 40 días, se considera una carne tierna y delicada, muy apreciada.
- El **cordero recental** es aquel que todavía no ha pastado, no suele superar los cien días de edad y su canal pesa entre 10 y 14 kilos.
- El **ternasco** es de raza autóctona de Aragón y es sacrificado con dos y tres meses de edad
- Otra de las variedades a tener en cuenta es el **cordero pascual**, que a diferencia del lechal o el ternasco, se alimenta de pastos y concentrados, por lo que también es conocido como **cordero de pasto** o **pastenco**. La edad de sacrificio de este animal oscila entre los 4 y seis meses y el peso de la canal no debe de exceder los 12 kg.

Los platos con carne de cordero se integran en gastronomías muy diversas como la cocina del Magreb (donde son famosos los tayín de cordero), la cocina india o la iraní (kebab). También en nuestra cocina mediterránea es un ingrediente cárnico muy habitual, asociado en ocasiones a la celebración de determinadas fiestas, como la Navidad.

Estacionalidad

En la actualidad las técnicas de reproducción y engorde permiten que podamos disfrutar de corderos a lo largo de todo el año.

Porción comestible

72 gramos por cada 100g de pierna o paletilla.

Fuente de nutrientes y sustancias no nutritivas

Proteína de elevado valor biológico, grasa saturada, fósforo, zinc, hierro hemo, niacina y vitamina B₁₂.

Valoración nutricional

Los principales componentes de la carne de cordero son agua, proteína de elevado valor biológico y grasa. El contenido en hidratos de carbono es prácticamente cero.

La grasa de esta carne varía cuantitativamente en función de la edad del animal y de la pieza que se consuma. Así, a medida que aumenta la edad del animal sacrificado, aumenta la cantidad de grasa. Las chuletas de palo son las más grasas; en el caso de la pierna el contenido graso es la mitad, similar al de la ternera semigrasa. Aproximadamente el 50% de la grasa de la carne de cordero es saturada. Entre los ácidos grasos insaturados predominan los moninsaturados, como el ácido oleico. Como el cordero es un rumiante,



este alimento es también fuente de ácidos grasos trans (AGt), formados de forma natural en el rumen por bihidrogenación de las grasas alimenticias. El consumo de estos ácidos grasos se ha relacionado con un empeoramiento del perfil lipídico de la sangre, constituyendo un factor de riesgo para la enfermedad cardiovascular. Pero no todos los AGt se comportan igual con respecto a la salud. Los procedentes de fuentes vegetales, por hidrogenación industrial, parecen ser mayor factor de riesgo que los ácidos grasos trans encontrados de forma natural en la carne de los rumiantes.

Además de presentar pequeñas cantidades de sustancias nitrogenadas no proteicas, el cordero es fuente de minerales y vitaminas. Destacan el hierro, el zinc (ambos de alta biodisponibilidad), el fósforo y el potasio y, entre las vitaminas, la tiamina, la riboflavina, la niacina, la B₆ y la B₁₂. Aparecen pequeñas cantidades de retinol, vitamina D y E. Carece de vitamina C.

Composición nutricional

	Por 100 g de porción comestible	Por ración (225 g)	Recomendaciones día-hombres	Recomendaciones día-mujeres
Energía (Kcal)	240	389	3.000	2.300
Proteínas (g)	17,9	29,0	54	41
Lípidos totales (g)	18,7	30,3	100-117	77-89
AG saturados (g)	8,68	14,06	23-27	18-20
AG monoinsaturados (g)	6,48	10,50	67	51
AG poliinsaturados (g)	1,01	1,64	17	13
ω-3 (g)	0,19	0,308	3,3-6,6	2,6-5,1
C18:2 Linoleico (ω-6) (g)	0,688	1,115	10	8
Colesterol (mg/1000 kcal)	78	126	<300	<230
Hidratos de carbono (g)	0	0	375-413	288-316
Fibra (g)	0	0	>35	>25
Agua (g)	63,4	103	2.500	2.000
Calcio (mg)	8	13,0	1.000	1.000
Hierro (mg)	1,7	2,8	10	18
Yodo (μg)	2	3,2	140	110
Magnesio (mg)	22	35,6	350	330
Zinc (mg)	2,8	4,5	15	15
Sodio (mg)	58	94,0	<2.000	<2.000
Potasio (mg)	310	502	3.500	3.500
Fósforo (mg)	190	308	700	700
Selenio (μg)	1	1,6	70	55
Tiamina (mg)	0,14	0,23	1,2	0,9
Riboflavina (mg)	0,23	0,37	1,8	1,4
Equivalentes niacina (mg)	5,1	8,3	20	15
Vitamina B₆ (mg)	0,33	0,53	1,8	1,6
Folatos (μg)	11	17,8	400	400
Vitamina B₁₂ (μg)	1	1,6	2	2
Vitamina C (mg)	0	0	60	60
Vitamina A: Eq. Retinol (μg)	9	14,6	1.000	800
Vitamina D (μg)	0,7	1,13	15	15
Vitamina E (mg)	0,05	0,08	12	12

Tablas de Composición de Alimentos. Moreiras y col., 2013. (CORDERO, PALETILLA). 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). 0: Virtualmente ausente en el alimento. —: Dato no disponible.