

# Corzo



## Roe Deer

*Capreolus capreolus*

El corzo es un animal rumiante de la familia de los cérvidos, de tamaño algo superior al de la cabra, de alrededor de unos 25 kg de peso, con cuernos pequeños y ahorquillados hacia la punta. Su carne, considerada de caza mayor, es muy apreciada pues está suavemente perfumada; sabe y huele a caza. Es una de las carnes de mejor sabor y consistencia que existen en el mercado. El corzo, además de ser un animal de caza, también se cría en granjas donde se sacrifica cuando alcanza un año de edad. Su carne es rojiza, muy magra, tierna y sabrosa, sin embargo la de las especies de más de 2 años resulta muy dura y por ello precisa una cocción prolongada o un adobo. La parte más apreciada del corzo en la cocina es la denominada «silla», que corresponde a la zona del lomo comprendida entre el costillar y las patas traseras, y normalmente se asa la pieza entera, limpia de grasa y nervios.

El corzo admite todas las preparaciones habituales de la carne; se puede estofar, guisar, freír, hornear o servir acompañado de diversas salsas. Una de las recetas estrella es el civet de corzo, que se elabora poniendo la carne a macerar en vino tinto, cebolla, zanahoria y especias.

### Estacionalidad

Parte de la carne de corzo que se consume procede de la caza de animales silvestres, cuya temporada abarca, aproximadamente, desde octubre hasta enero. En la actualidad, el corzo también se cría en granja, por lo que su carne se comercializa y se puede consumir durante todo el año.

### Porción comestible

82 gramos por cada 100 gramos de alimento.

### Fuente de nutrientes y sustancias no nutritivas

Proteínas de elevado valor biológico, fósforo, hierro hemo, zinc, vitamina B<sub>12</sub> y B<sub>6</sub>.

### Valoración nutricional

Como en casi todos los alimentos, el agua es un componente importante cuantitativamente, superando el 75% del peso de la carne de corzo. Le sigue la proteína, de elevado valor biológico, en un porcentaje semejante al encontrado como media en las carnes de habitual consumo.

La carne de corzo se puede considerar una carne magra, ya que el porcentaje de lípidos de su composición es inferior al 2%. Esta baja proporción de grasa es en parte la responsable del bajo aporte calórico de esta carne que la hace ser una buena opción para incluirse en dietas hipocalóricas. No obstante, contiene cantidades considerables de colesterol, 70 mg por 100 gramos de alimento.

Aunque el músculo del animal vivo contiene una pequeña cantidad de hidratos de carbono en forma de glucógeno, éste se destruye en los procesos postmórtem, de forma que la carne de corzo no contiene hidratos de carbono.

El corzo destaca por su aporte de minerales, entre ellos hierro y cinc de de alta biodisponibilidad. 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 y al zinc.

Igualmente es fuente considerable de vitaminas hidrosolubles, fundamentalmente del grupo B. No contiene vitamina C y aporta pequeñas cantidades de vitaminas liposolubles A y E.

## Composición nutricional

	Por 100 g de porción comestible	Por ración (150 g)	Recomendaciones día-hombres	Recomendaciones día-mujeres
<b>Energía (Kcal)</b>	103	127	3.000	2.300
<b>Proteínas (g)</b>	21,4	26,3	54	41
<b>Lípidos totales (g)</b>	1,3	1,6	100-117	77-89
AG saturados (g)	0,5	0,62	23-27	18-20
AG monoinsaturados (g)	0,4	0,49	67	51
AG poliinsaturados (g)	0	0	17	13
ω-3 (g)	0	0	3,3-6,6	2,6-5,1
C18:2 Linoleico (ω-6) (g)	0,042	0,052	10	8
Colesterol (mg/1000 kcal)	70	86,1	<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>	75,7	93,1	2.500	2.000
<b>Calcio (mg)</b>	5	6,2	1.000	1.000
<b>Hierro (mg)</b>	3	3,7	10	18
<b>Yodo (μg)</b>	—	—	140	110
<b>Magnesio (mg)</b>	24	29,5	350	330
<b>Zinc (mg)</b>	4	4,9	15	15
<b>Sodio (mg)</b>	60	73,8	<2.000	<2.000
<b>Potasio (mg)</b>	309	380	3.500	3.500
<b>Fósforo (mg)</b>	220	271	700	700
<b>Selenio (μg)</b>	—	—	70	55
<b>Tiamina (mg)</b>	0,140	0,17	1,2	0,9
<b>Riboflavina (mg)</b>	0,250	0,31	1,8	1,4
<b>Equivalentes niacina (mg)</b>	—	—	20	15
<b>Vitamina B<sub>6</sub> (mg)</b>	0,320	0,39	1,8	1,6
<b>Folatos (μg)</b>	10	12,3	400	400
<b>Vitamina B<sub>12</sub> (μg)</b>	2	2,5	2	2
<b>Vitamina C (mg)</b>	0	0	60	60
<b>Vitamina A: Eq. Retinol (μg)</b>	20	24,6	1.000	800
<b>Vitamina D (μg)</b>	0	0	15	15
<b>Vitamina E (mg)</b>	1	1,2	12	12

Tablas de Composición de Alimentos. Martín Peña, 1997. (CORZO). 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.