

El ternasco de Aragón: aspectos dietéticos y nutricionales

Jesús Fleta Zaragoza

Pediatra y veterinario. Perteneciente a la Sociedad Española de Investigación en Nutrición y Alimentación en Pediatría

[Bol Pediatr Arag Rioj Sor; 2005;35: 68-69]

Sr. Director:

Todos sabemos la importancia que tienen las proteínas en la alimentación infantil. Su papel, como elemento de reposición plástica de los distintos tejidos, como fuente de aminoácidos y sus indicaciones en situaciones de desnutrición, ha hecho que sean un nutriente imprescindible en la infancia, especialmente en niños prematuros, recién nacidos y lactantes.

Las fuentes de proteínas son la carne, el pescado, la leche y los huevos, fundamentalmente. Otras fuentes de proteínas a considerar son las legumbres, entre otros vegetales, aunque de menor valor biológico. La cantidad de proteínas que proporciona la carne es prácticamente igual a las que proporciona el pescado, del orden del 15 al 20% de porción comestible. Por otra parte, todos estos alimentos proporcionan una cantidad determinada de grasa ⁽¹⁾.

A la hora de indicar un aporte proteico en la dieta alimenticia del niño, es conveniente tener en cuenta algunas de las características del alimento a administrar: el valor biológico de sus proteínas, el porcentaje de proteínas y grasa por 100 g comestibles, la textura, el sabor, e incluso, el olor, el color y el precio del producto. Precisamente la grasa de la carne, tanto en cantidad como en calidad, posee una gran influencia sobre las características sensoriales del producto y lo que produce mayor o menor aceptación por parte del consumidor. El conocimiento de otras características organolépticas y fisicoquímicas puede tener interés en casos determinados ⁽²⁾.

Con frecuencia algunos padres y profesionales recomiendan el pollo y la ternera en la dieta habitual del niño, sin embargo, rechazan, en no pocas ocasiones, otras carnes, como la del cordero, al creer que es de inferior calidad y más rica en colesterol y grasas saturadas. Esta actitud se toma, posiblemente, influidos por datos de trabajos extranjeros obtenidos de corderos de pasto de 6-8 meses de edad, ya rumiantes. La rumiación facilita la saturación de los ácidos grasos en el rumen, por lo que presentan grasas más saturadas en la canal, independientemente de la dieta ingerida.

El cordero joven aporta una carne de excelente calidad para la alimentación en todas las edades, especialmente en la infantil, sobre todo si se trata de ternasco de Aragón, la primera carne fresca de España con Denominación Específica (D.E.). En nuestra región la cabaña ovina constituye una gran fuente de producción de carne de primera calidad; se estima que el número de cabezas es de más de dos millones y medio, una parte de ellas cumple los criterios de ternasco con Denominación Específica (Tabla I).

Tabla I. Ternasco de Aragón. Criterios de Denominación Específica.

Corderos de raza Rasa Aragonesa, Ojinegra de Teruel o Roya Bilbilitana
Corderos de 70-90 días de vida
Alimentación exclusivamente con leche materna y concentrados naturales
Peso vivo al sacrificio entre 18 y 24 kilos
Peso de la canal entre 8,5 y 11,5 kilos
Carne de color rosa pálido, jugosa y textura suave
Explotaciones de producción y cebo en Aragón

Tabla II. Contenido en ácidos grasos de algunos lípidos estructurales y grasa de depósito de distintos animales (% de ácidos grasos totales).

	Ac. palmítico (saturado)	Ac. esteárico (saturado)	Ac. oleico (insaturado)	Ac. linoleico (insaturado)
Bovino				
Músculo	16	11	20	26
Grasa adiposa	25	21	33	3
Cordero				
Músculo	22	13	30	18
Grasa adiposa	23	25	33	4
Pollo				
Músculo	23	12	42	18
Grasa adiposa	23	7	19	19
Cerdo				
Músculo	19	12	45	10
Grasa adiposa	25	12	11	6

Correspondencia: Jesús Fleta Zaragoza.

Escuela Universitaria de Ciencias de la Salud. Domingo Miral, s/n. 50009 Zaragoza. E-mail: jfleta@unizar.es

Tabla III. Contenido graso intermuscular de la carne de la espalda de corderos de distinta raza.

	T.A. (D.E) (N=24)	T.A (N=12)	Merina (N=12)	Británico (N=12)	Lacaune (N=12)
Colesterol (mg/100g)	25,63	39,78	62,44*	62,44*	84,57*
Ac. grasos saturados (%)	49,87	49,28	49,18	57,74*	48,37
Ac. grasos insaturados (%)	50,13	50,72	50,82	42,26*	51,13
Saturados/insaturados	0,99	0,98	0,97	1,37	0,96

T.A.: Ternasco de Aragón. D.E: Denominación Específica.

*P < 0,05.

Los corderos de menos de 90 días son todavía pre-rumiantes y no poseen una capacidad plena de saturación en rumen, comportándose de forma semejante a los animales monogástricos, como por ejemplo el cerdo. El destete condiciona la composición de la carne ya que la ingesta de alimentos distintos de la leche materna hace que el cordero tenga distinta composición grasa, por ello los corderos destetados a los 40-50 días de edad presentan mayor porcentaje de ácidos grasos insaturados que los no destetados, ya que la leche materna aporta más grasas saturadas.

La carne del ternasco de Aragón es característica, con textura y sabor únicos. Su grasa contiene unas tasas de colesterol inferior a otras razas de ovino que existen en el mercado, con ácidos grasos saturados en igual o menor proporción que el cordero de otra procedencia, tanto de otras regiones españolas (merino o manchego), como de otros países (irlandeses, británicos o neocelandeses). Estas razas se engrasan más tarde, en edades avanzadas y pesos muy superiores a los que lo hace el ternasco de Aragón, lo que les confiere una carne más oscura, más dura, con sabor y olor más fuerte. Los corderos de Rasa Aragonesa presentan ya a los 60-80 días de edad un perfecto estado de engrasamiento. Las cualidades dietéticas de esta carne, caracterizada por un contenido bajo de colesterol y de ácidos grasos saturados, están ya reconocidas internacionalmente⁽³⁾.

En la Tabla II se muestra el contenido en ácidos grasos de la grasa de depósito de distintos animales. En la Tabla III se muestran las características de la composición del ternasco de Aragón, en comparación con la carne de otros corderos de consumo frecuente. En la Tabla IV la comparación de la composición de la grasa subcutánea del ternasco de Aragón según su alimentación^(3,4).

BIBLIOGRAFÍA

1. Fleta J, Mur L. Las grasas en la alimentación infantil. *Nutr Clin* 1987; 7: 43-51.
2. Mataix J, Urbano G. Alimentos proteicos. En: Mataix J, editor. *Nutrición y alimentación humana. I. Nutrientes y alimentos*. Madrid: Ergón, 2002: 349-366.
3. Sierra I. El ternasco de Aragón, al alza. *Surcos* 1996/97; 49: 6-11.
4. Sierra I, Campo MM, Sañudo C et al. Estudio de la calidad de la grasa en el Ternasco de Aragón. Niveles de colesterol. Departamento de Agricultura y Medio Ambiente. Gobierno de Aragón. Universidad de Zaragoza, 1996.

Tabla IV. Calidad de la grasa subcutánea del ternasco de Aragón (D.E.) según su alimentación.

Corderos estudiados	Destetados (N=42)	No destetados (N=38)	Significación (P)
Ac. grasos saturados (%)	49,2	53,50	**
Ac. grasos insaturados (%)	50,91	46,28	**
Ac. grasos poliinsaturados (%)	3,24	3,10	N.S.
Saturados/insaturados	0,97	1,16	**

***P < 0,01

N.S: No significativa.

El ternasco de Aragón es más apetecible para el niño y con mejor sabor debido a la calidad de la grasa. Las chuletas de la paletilla, las de la pierna y, sobre todo, las costillas, son excelentes en todas las edades; estas últimas son especialmente aceptadas por los niños por su jugosidad y fácil manejo con las manos.

Todas las formas de presentación de la carne de ternasco cocinada son bien toleradas: cocida para caldo y triturada en el caso de niños pequeños en los que se inicia la alimentación complementaria, y posteriormente, asada a la plancha o al horno, guisada, trufada o estofada, sin olvidar las insuperables costillas a la brasa, exquisitas a partir de cualquier edad después de la lactancia. Recientemente la presentación del ternasco de Aragón, asado en su jugo y al vacío, así como la oferta de bocadillos de ternasco, pueden representar una buena alternativa a otros alimentos y platos cocinados.