

# Riñones



## Kidneys

Los riñones se clasifican, al igual que el hígado y los sesos, dentro de las vísceras o «despojos» de animales destinados al consumo humano, ya procedan de aves o reses. Los más apreciados en el mercado son los de ternera, cordero y cerdo, con un sabor delicado y succulento. Para que proporcionen un buen sabor a los guisos es imprescindible que sean muy frescos y que estén bien limpios. De hecho, se requiere un cuidado especial en la limpieza y cocción del riñón, para eliminar cualquier impureza que pudiesen contener. Suelen ser ingredientes básicos en numerosas elaboraciones, sobre todo de muchas recetas populares. Sus valores nutritivos son comparables a los de la carne.

Desde el punto de vista de las preferencias y aversiones, y debido a sus peculiares características organolépticas, el riñón como tal, es un alimento muy controvertido, capaz de despertar las mejores alabanzas o los peores juicios.

## Estacionalidad

Alimento disponible en el mercado durante todos los meses del año

## Porción comestible

100 gramos por cada 100 gramos de alimento limpio.

## Fuente de nutrientes y sustancias no nutritivas

Proteínas de elevado valor biológico, selenio, hierro, vitamina B<sub>12</sub>, riboflavina y vitamina A.

## Valoración nutricional

El componente mayoritario en este alimento es el agua, que alcanza prácticamente el 80% de su peso. Le siguen en importancia no sólo cuantitativa sino cualitativa, las proteínas, de elevado valor biológico, en una cantidad ligeramente menor que la hallada en la carne.

No tiene hidratos de carbono y la cantidad de lípidos es pequeña, no superando el 5%. La grasa predominante en este alimento es saturada y es característica su elevada cantidad de colesterol que le convierte en «alimento desaconsejado», a pesar de su riqueza en nutrientes, para todas aquellas personas que han de cuidar el consumo de este componente por problemas de salud.

En las vísceras, concretamente en el riñón, el contenido en minerales es superior a los que se encuentran en la carne fresca, siendo sustancialmente mayor el contenido en hierro. Este mineral —en forma de hierro hemo— presenta una elevada biodisponibilidad.

En general, entre un 15 y un 30% del hierro hemo de un alimento se absorbe bien. Además, la presencia de cárnicos en una comida puede aumentar la absorción del hierro de otros alimentos presentes en la misma. En este sentido, distintos trabajos científicos ponen de manifiesto la importancia del consumo de alimentos del grupo de

la carne y derivados en la prevención de la anemia por deficiencia de hierro, una de las enfermedades carenciales más extendidas mundialmente.

Los riñones constituyen una buena fuente de vitaminas, especialmente hidrosolubles del grupo B: tiamina, riboflavina, niacina, B<sub>6</sub>, B<sub>12</sub>, y ácido fólico. Contiene algo de vitamina C (sin importancia porque en el cocinado se degradaría prácticamente). Contiene vitamina A, pequeñas cantidades de vitamina E y trazas de vitamina D.

## Composición nutricional

	Por 100 g de porción comestible	Por ración (125 g)	Recomendaciones día-hombres	Recomendaciones día-mujeres
<b>Energía (Kcal)</b>	110	138	3.000	2.300
<b>Proteínas (g)</b>	16	20,0	54	41
<b>Lípidos totales (g)</b>	5,1	6,4	100-117	77-89
AG saturados (g)	1,41	1,76	23-27	18-20
AG monoinsaturados (g)	0,99	1,24	67	51
AG poliinsaturados (g)	0,66	0,83	17	13
ω-3 (g)	0,032	0,040	3,3-6,6	2,6-5,1
C18:2 Linoleico (ω-6) (g)	0,425	0,531	10	8
Colesterol (mg/1000 kcal)	400	500	<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>	78,9	98,6	2.500	2.000
<b>Calcio (mg)</b>	10	12,5	1.000	1.000
<b>Hierro (mg)</b>	5,7	7,1	10	18
<b>Yodo (µg)</b>	—	—	140	110
<b>Magnesio (mg)</b>	15	18,8	350	330
<b>Zinc (mg)</b>	1,9	2,4	15	15
<b>Sodio (mg)</b>	220	275	<2.000	<2.000
<b>Potasio (mg)</b>	270	338	3.500	3.500
<b>Fósforo (mg)</b>	224	280	700	700
<b>Selenio (µg)</b>	93	116	70	55
<b>Tiamina (mg)</b>	0,3	0,38	1,2	0,9
<b>Riboflavina (mg)</b>	2	2,50	1,8	1,4
<b>Equivalentes niacina (mg)</b>	10,8	13,5	20	15
<b>Vitamina B<sub>6</sub> (mg)</b>	0,3	0,38	1,8	1,6
<b>Folatos (µg)</b>	77	96,3	400	400
<b>Vitamina B<sub>12</sub> (µg)</b>	31	38,75	2	2
<b>Vitamina C (mg)</b>	11	13,8	60	60
<b>Vitamina A: Eq. Retinol (µg)</b>	150	188	1.000	800
<b>Vitamina D (µg)</b>	Tr	Tr	15	15
<b>Vitamina E (mg)</b>	0,45	0,6	12	12

Tablas de Composición de Alimentos. Moreiras y col., 2013. (RIÑONES). 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.