

Vaca, lengua

Beef tongue

Bos taurus

La lengua de algunos animales, generalmente la del ganado vacuno o porcino, se considera un alimento, dentro de la denominación de vísceras rojas. Habitualmente se dispensan en establecimientos especializados denominados casquerías. Desde el punto de vista de las preferencias y aversiones, y debido a sus peculiares características organolépticas, la lengua es un alimento muy controvertido, capaz de despertar las mejores alabanzas o los peores juicios.

La lengua tiene un sabor ligeramente dulce; antes de comerse debe ser sometida a una exigente limpieza; primero a una cocción de unos diez minutos, en abundante agua y después, se deberá raspar con el filo de un cuchillo, hasta que quede despojada de su piel y de todas las impurezas que contenga. En cuanto al contenido nutritivo, se puede decir que es una carne con una buena porción de grasas y proteínas, y que por lo tanto su valor nutritivo es superior al de cualquier filete. En la cocina, lo más frecuente es encontrar lengua en guisos y estofados, bien sea como protagonista del plato o ingrediente secundario.

En los siguientes apartados nos referiremos concretamente a la lengua de ternera.



Estacionalidad

Este alimento está disponible en el mercado durante todos los meses del año.

Porción comestible

95 gramos por cada 100 gramos de alimento fresco.

Fuente de nutrientes y sustancias no nutritivas

Proteínas de elevado valor biológico, hierro, fósforo, vitamina B₁₂ y riboflavina.

Valor nutricional

El componente mayoritario de la lengua es el agua, alcanzando prácticamente el 70% del peso total. Aunque el agua se excluye a menudo de la lista de nutrientes, es un componente esencial para el mantenimiento de la vida que debe formar parte de la dieta equilibrada. En este sentido, en España, con un consumo medio de 2663 Kcal/día, el aporte de agua a través de los alimentos sólidos de la dieta es de 1174 ml.

Este alimento aporta proteínas de elevado valor biológico ya que en su composición hay una proporción importante de aminoácidos esenciales, que el organismo humano no es capaz de sintetizar. La cantidad de este macronutriente es ligeramente inferior al de la media del grupo de carnes.

Prácticamente la mitad de la grasa es saturada y la otra mitad monoinsaturada; el contenido de colesterol está entre el encontrado en la ternera y en el pollo. El aporte calórico de alimento, que depende básicamente, de la composición en

macronutrientes, procede de la proteína y de los lípidos ya que la lengua no tiene hidratos de carbono.

La lengua de ternera constituye muy buena fuente de minerales: hierro, magnesio, zinc, potasio, fósforo y selenio. El hierro (hemo) y el zinc son de elevada biodisponibilidad, comparada con la biodisponibilidad de estos nutrientes en otros alimentos de origen vegetal.

Además de vitaminas tiamina, riboflavina, B₆, B₁₂ y niacina, presentes en cantidades considerables, en este alimento encontramos pequeñas cantidades de ácido fólico, vitamina C (aunque la gran mayoría se destruye durante el proceso de cocinado), 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
Energía (Kcal)	190	226	3.000	2.300
Proteínas (g)	16,8	20,0	54	41
Lípidos totales (g)	13,6	16,2	100-117	77-89
AG saturados (g)	5,86	6,97	23-27	18-20
AG monoinsaturados (g)	5,63	6,70	67	51
AG poliinsaturados (g)	0,54	0,64	17	13
ω-3 (g)*	0,045	0,053	3,3-6,6	2,6-5,1
C18:2 Linoleico (ω-6) (g)	0,417	0,495	10	8
Colesterol (mg/1000 kcal)	78	92,6	<300	<230
Hidratos de carbono (g)	0	0	375-413	288-316
Fibra (g)	0	0	>35	>25
Agua (g)	69,6	82,7	2.500	2.000
Calcio (mg)	8	9,5	1.000	1.000
Hierro (mg)	3,1	3,7	10	18
Yodo (μg)	—	—	140	110
Magnesio (mg)	23	27,3	350	330
Zinc (mg)	2,7	3,2	15	15
Sodio (mg)	77	91,4	<2.000	<2.000
Potasio (mg)	210	249	3.500	3.500
Fósforo (mg)	200	238	700	700
Selenio (μg)	14,7	17,5	70	55
Tiamina (mg)	0,15	0,18	1,2	0,9
Riboflavina (mg)	0,37	0,44	1,8	1,4
Equivalentes niacina (mg)	9	10,7	20	15
Vitamina B₆ (mg)	0,18	0,21	1,8	1,6
Folatos (μg)	4	4,8	400	400
Vitamina B₁₂ (μg)	16	19,0	2	2
Vitamina C (mg)	5	6,0	60	60
Vitamina A: Eq. Retinol (μg)	Tr	Tr	1.000	800
Vitamina D (μg)	Tr	Tr	15	15
Vitamina E (mg)	0,28	0,3	12	12

Tablas de Composición de Alimentos. Moreiras y col., 2013. (LENGUA DE TERNERA). 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.