

Cabrito

Kid

Capra aegagrus hircus

Es la cría de la **cabra**. En función de la edad y de la alimentación del animal distinguimos entre el **cabrito lechal**, alimentado exclusivamente de leche materna y el **cabrito pascual**, que se alimenta también de pastos. El cabrito lechal se sacrifica a los 20-25 días de nacer y con un peso de entre 5 y 7 kg. Su carne es tierna y de color blanco nacarado, sin apenas grasa y muy jugosa. Encontramos también en el mercado cabrito pascual, con más edad, 35 a 40 días, y un peso entre 8-11 kg que igualmente es de gran calidad.

Es un plato tradicional en numerosas zonas de la geografía española como son Castilla y León, especialmente Ávila, y Extremadura. El cabrito se consume asado o frito. Normalmente se consume cocinando el cabrito entero, aunque en ocasiones se preparan diferentes piezas (costillas, pierna, chuleta...).



Estacionalidad

Aunque la carne de cabrito está disponible a lo largo de todo el año, la temporada mejor para consumir este alimento con sus mejores cualidades organolépticas, abarca desde mediados de primavera, cuando las madres se alimentan de pastos frescos.

Porción comestible

70 g por 100 g de alimento.

Fuente de nutrientes y sustancias no nutritivas

Proteínas de alto valor biológico, fósforo, potasio, tiamina y niacina.

Valoración nutricional

El componente mayoritario de la carne de cabrito es el agua, cuya proporción disminuye ligeramente a medida que aumenta la edad del animal. Al igual que el resto de las carnes, contiene una proteína de calidad biológica importante, ya que tiene en su composición alrededor de un 40% de aminoácidos esenciales.

Se trata de una carne magra con menos de 5 gramos de grasa por cada 100 gramos de alimento. A diferencia de lo que suele pensar la gente, que las grasas saturadas constituyen la mayor proporción de lípidos en la carne, hay que indicar que son las insaturadas las que encontramos en más cantidad. En concreto, la carne de cabrito contiene un 30% de grasa saturada. El aporte de ácidos omega 3 no se puede considerar cuantitativamente de importancia.

Como el cabrito 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. Incluso, entre esos AGt está el ácido linoleico conjugado, cuyo papel positivo y funcional en la salud se estudia actualmente.

El contenido en hidratos de carbono es prácticamente cero y el aporte calórico, por 100 g de porción comestible es comparable al de la carne de cerdo y vacuno magro.

El cabrito es fuente de minerales y vitaminas. Destacan el hierro, de alta bio-disponibilidad, el fósforo y el potasio y, entre las vitaminas, la tiamina, la riboflavina, la niacina, la B₆ y la B₁₂.

Teniendo en cuenta los conocimientos científicos actuales, una ingesta moderada de carne magra, como es el cabrito, no parece ser un factor de riesgo para la salud, siempre que este consumo se enmarque en el contexto de una dieta equilibrada y variada, con alimentos de todos los grupos, y en unos hábitos de vida saludables.

Composición nutricional

	Por 100 g de porción comestible	Por ración (200 g)	Recomendaciones día-hombres	Recomendaciones día-mujeres
Energía (Kcal)	113	158	3.000	2.300
Proteínas (g)	19,3	27,0	54	41
Lípidos totales (g)	4	5,6	100-117	77-89
AG saturados (g)	1,2	1,68	23-27	18-20
AG monoinsaturados (g)	1,76	2,46	67	51
AG poliinsaturados (g)	0,31	0,43	17	13
ω-3 (g)*	0,032	0,045	3,3-6,6	2,6-5,1
C18:2 Linoleico (ω-6) (g)	0,176	0,246	10	8
Colesterol (mg/1000 kcal)	56	78,4	<300	<230
Hidratos de carbono (g)	0	0	375-413	288-316
Fibra (g)	0	0	>35	>25
Agua (g)	76,7	108	2.500	2.000
Calcio (mg)	9	12,6	1.000	1.000
Hierro (mg)	0,9	1,3	10	18
Yodo (μg)	—	—	140	110
Magnesio (mg)	—	—	350	330
Zinc (mg)	—	—	15	15
Sodio (mg)	82	115	<2.000	<2.000
Potasio (mg)	385	539	3.500	3.500
Fósforo (mg)	220	308	700	700
Selenio (μg)	1	1,4	70	55
Tiamina (mg)	0,32	0,45	1,2	0,9
Riboflavina (mg)	0,1	0,14	1,8	1,4
Equivalentes niacina (mg)	6	8,4	20	15
Vitamina B₆ (mg)	—	—	1,8	1,6
Folatos (μg)	—	—	400	400
Vitamina B₁₂ (μg)	—	—	2	2
Vitamina C (mg)	—	—	60	60
Vitamina A: Eq. Retinol (μg)	—	—	1.000	800
Vitamina D (μg)	—	—	15	15
Vitamina E (mg)	—	—	12	12

Tablas de Composición de Alimentos. Moreiras y col., 2013. (CABRITO). 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. *Datos incompletos.