

Cordero lechal

Lamb

Ovis aries



El cordero lechal o lechazo es la cría de la oveja (*Ovis aries*), que es sacrificada antes de ser destetado normalmente con 30 ó 40 días, proporcionando una carne tierna, delicada y muy apreciada en el mundo gastronómico. Su peso ronda los 8 kilos, su carne es muy fina y jugosa, de color rosa pálido, casi blanco y contiene menos grasa que los animales de mayor edad.

Los platos con carne de cordero se integran en gastronomías muy diversas como la cocina del Magreb (donde son famosos los tayín de cordero), la cocina india o la iraní (kebab). También en nuestra cocina mediterránea es un ingrediente cárnico muy habitual, asociado en ocasiones a la celebración de determinadas fiestas, como la Navidad.

Estacionalidad

En la actualidad las técnicas de reproducción y engorde permiten que podamos disfrutar de corderos a lo largo de todo el año.

Porción comestible

50 gramos por cada 100g de pierna o paletilla.

Fuente de nutrientes y sustancias no nutritivas

Proteína de elevado valor biológico, grasa, hierro hemo, fósforo, niacina y vitamina B₁₂.

Valoración nutricional

El agua es el principal componente de la carne de cordero lechal. Al igual que el resto de las carnes, es una fuente importante de proteína no sólo desde el punto de vista cuantitativo sino también cualitativamente ya que contiene una proteína de calidad biológica importante en cuya composición hay alrededor de un 40% de aminoácidos esenciales. El contenido en hidratos de carbono es prácticamente cero. Aunque el músculo del animal vivo contiene una pequeña cantidad de este nutriente en forma de glucógeno, éste se destruye en los procesos postmórtem.

La carne se puede considerar como carne grasa, aunque la cantidad de ésta varía cuantitativamente en función de la edad del animal y de la pieza que se consuma. Así, a medida que aumenta la edad del animal sacrificado, aumenta la cantidad de grasa, por lo que es el cordero lechal el de menor contenido lipídico. Las chuletas de palo son las más grasas; en el caso de la pierna el contenido graso es la mitad. Aproximadamente el 50% de la grasa de la carne de cordero es saturada. Entre los ácidos grasos insaturados predominan los monoinsaturados, como el ácido oleico. El hecho de que la carne de cordero se considere una carne grasa y de que, además, tenga un contenido en colesterol considerable, le convierten en un alimento cuya frecuencia de consumo se recomienda que sea esporádica.

Además de presentar pequeñas cantidades de sustancias nitrogenadas no proteicas, el cordero es fuente de minerales. Destacan, entre otros, el hierro y el zinc, ambos es alta biodisponibilidad. En este sentido, se puede decir que entre un 15-30% del hierro hemo procedente de la carne es bien absorbido en el intestino. Además, según distintos estudios científicos, la presencia de carne en una comida puede hacer que el hierro de los otros alimentos que aparecen en ella sea absorbido en mayor cantidad.

Entre las vitaminas que aporta esta carne hay que nombrar, fundamentalmente, la tiamina, la riboflavina, la niacina, la B₆ y la B₁₂. Aparecen pequeñas cantidades de retinol, vitamina D y E. Carece de vitamina C.

Composición nutricional

	Por 100 g de porción comestible	Por ración (225 g)	Recomendaciones día-hombres	Recomendaciones día-mujeres
Energía (Kcal)	225	253	3.000	2.300
Proteínas (g)	18	20,3	54	41
Lípidos totales (g)	17	19,1	100-117	77-89
AG saturados (g)	7,89	8,88	23-27	18-20
AG monoinsaturados (g)	5,89	6,63	67	51
AG poliinsaturados (g)	0,91	1,02	17	13
ω-3 (g)	0,173	0,195	3,3-6,6	2,6-5,1
C18:2 Linoleico (ω-6) (g)	0,626	0,704	10	8
Colesterol (mg/1000 kcal)	78	87,8	<300	<230
Hidratos de carbono (g)	0	0	375-413	288-316
Fibra (g)	0	0	>35	>25
Agua (g)	65	73,1	2.500	2.000
Calcio (mg)	9	10,1	1.000	1.000
Hierro (mg)	1,9	2,1	10	18
Yodo (μg)	—	—	140	110
Magnesio (mg)	16	18,0	350	330
Zinc (mg)	2,1	2,4	15	15
Sodio (mg)	61	68,6	<2.000	<2.000
Potasio (mg)	230	259	3.500	3.500
Fósforo (mg)	170	191	700	700
Selenio (μg)	1	1,1	70	55
Tiamina (mg)	0,09	0,10	1,2	0,9
Riboflavina (mg)	0,16	0,18	1,8	1,4
Equivalentes niacina (mg)	10	11,3	20	15
Vitamina B₆ (mg)	0,22	0,25	1,8	1,6
Folatos (μg)	3	3,4	400	400
Vitamina B₁₂ (μg)	1	1,1	2	2
Vitamina C (mg)	0	0	60	60
Vitamina A: Eq. Retinol (μg)	Tr	Tr	1.000	800
Vitamina D (μg)	Tr	Tr	15	15
Vitamina E (mg)	0,1	0,1	12	12

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