

ODELA – ALICIA - MIQUEL BROSSA.
ESTUDIO SOBRE LA VALORACIÓN NUTRICIONAL DE
RECETAS DE CASQUERÍA - “MENUTS”

Miquel Brossa

miquel@brossa.cat

www.brossa.cat

Índice

| | |
|---|----|
| Introducción al estudio..... | 3 |
| 1 - Recetas aportadas por los Chef, que se relacionan a continuación: | 4 |
| 2 - Valoración nutricional de las recetas | 5 |
| 2.1 - Introducción | 5 |
| 2.2 - Valoración nutricional de las recetas | 6 |
| 2.3.1 - Análisis de las recetas..... | 16 |
| 2.3.1 - Resumen de la valoración de las recetas (por 100g de receta) | 17 |
| 2.3 - Propiedades nutricionales de la casquería..... | 19 |
| 2.3.1 - Productos analizados | 19 |
| 2.3.2 - Valoración nutricional por 125 g de producto | 20 |
| 2.3.3 - Conclusiones..... | 61 |
| 3 - Discusión sobre contenidos nutricionales, en base a los datos aportados por ALICIA..... | 67 |
| 4 - Bibliografía | 77 |

Introducción al estudio

Participación en el simposio “ODELA”, “OTRAS MANERAS DE COMER”. Elecciones, convicciones, restricciones. Organizado por la UB y la fundación ALICIA, que se celebra en Barcelona, del 9 al 12 de junio del 2015.

Este trabajo es fruto de una metodología consistente en el ensamblaje de elementos prospectados por el autor y coordinados, con el objetivo de reivindicar los valores gastronómicos y nutricionales de la casquería. La casquería provoca rechazo que, por un eufemismo emergente, ahora lo llaman alergia.

El objetivo del trabajo es vestir argumentalmente de forma científica y objetiva una apología de la casquería - “CUSINE CANAILLE”.

Por tanto, es prioritario agradecer la colaboración de los agentes varios que nos han facilitado llegar a un resultado satisfactorio.

El primer paso ha sido conseguir las recetas de la élite de los chefs catalanes más alguna ama de casa especialmente cualificada.

El segundo paso se materializa en el análisis y valoración nutricional de las recetas de casquería aportadas por los chef, que ALICIA nos ha facilitado, con el objetivo de valorar su contenido nutricional.

El tercer paso se ha escenificado en la mesa redonda celebrada el lunes 16 de marzo en la “Sala Puig i Cadafalch” de l’INSTITUT D’ESTUDIS CATALANS.

Aquí vivimos la eclosión de los tres elementos que convergen en el estudio, aportando una visión rica y contrastada del mundo de la casquería. Los chefs, que aportaron la base del estudio, intercambiaron impresiones e incorporaron ideas con un panel de expertos nutricionistas y gastrónomos.

1 - Recetas aportadas por los Chef, que se relacionan a continuación:

Albert Adrià
María del Mar Arnús
Núria Bàgena
Pere Bahí - La Xicra
Vinyet Capdet CETT
Nan Ferreres CETT
Romain Fornell
Carles Gaig
Iglesias - Rías de Galicia
Nandu Jubany
Josep M^a. Massó
Monje - Via Veneto
Guillém Oliva – MonVinic
Rafa Peña
Fina Puigdevall
Víctor Quintanilla - Lluerna
Montserrat Fontané – Can Roca
Joan Roca - Celler de Can Roca
Oriol Rovira
Carme Rusalleda - Sant Pau
Paco Solé - 7portes
Solernou - Mercès
Jaume Subirós - H. Empordà
Carlos Tejedor
Javier Torres

El autor está muy agradecido, contento y orgulloso de haber contado con la participación de estos chef en el estudio, mediante su aportación de las recetas de alguno de sus platos “canailles”. Pedimos excusas a aquellos de los que no hemos podido incluir su receta en el estudio por las razones expuestas en la parte dos.

2 – Valoración nutricional encargada a ALICIA.

De entre las recetas recibidas, ALICIA ha escogido las que presentaban una menor problemática en cuanto a la disponibilidad de datos para su análisis ya que sobre la *lampreïlla* o *la tripa de bacalao* no ha sido fácil la obtención de datos nutricionales y por tanto su estudio ha sido forzosamente descartado.

2.1 - Introducción

El presente informe corresponde al estudio sobre las propiedades nutricionales de los productos de casquería.

El principal objetivo del estudio es analizar las características nutricionales de este tipo de productos, utilizando para ello unas recetas de cocineros profesionales de alto nivel.

La metodología utilizada en el trabajo es la siguiente:

1. Elección de las recetas más representativas para tener ejemplos de varios productos de casquería.
2. Valoración nutricional de las recetas: se muestra la valoración nutricional de todas las recetas elegidas por 100 g de receta, para poder establecer comparaciones entre ellas.
3. Valoración nutricional de cada producto: para poder determinar las características más relevantes de este tipo de alimentos, se muestra su valor nutricional por 125 g (cantidad correspondiente a una ración recomendada de carne o pescado).
4. Conclusiones: a partir de la valoración de las recetas y los productos de forma individualizada, se extraen los puntos positivos y negativos a destacar.

2.2 - Valoración nutricional de las recetas

Lengua de ternera con salvia y parmesano (Rafa Peña)

Ingredientes:

- 1 lengua de ternera
- 60 g de mantequilla
- 3 hojas de salvia
- 30 g de parmesano
- 20 g de fondo de ternera
- 400 g de patata acabada de hervir con piel
- 200 g de leche caliente
- 200 g de mantequilla a dados fría
- Sal
- Mostaza antigua

Valoración nutricional por 100 g de receta:

| Energía (kcal) | Prot (g) | Lip (g) | AGS (g) | AGM (g) | AGP (g) | Colesterol (mg) | HC (g) | Fibra (g) |
|----------------|----------|---------|---------|---------|---------|-----------------|--------|-----------|
| 266,99 | 5,51 | 23,40 | 14,04 | 7,14 | 0,75 | 94,65 | 9,06 | 1,07 |

| Na (mg) | K (mg) | Ca (mg) | Mg (mg) | P (mg) | Fe (mg) | Zn (mg) |
|---------|--------|---------|---------|--------|---------|---------|
| 98,19 | 198,11 | 88,71 | 19,40 | 79,21 | 0,86 | 0,94 |

| Vit A (µg) | Vit D (µg) | Vit E (mg) | Vit K (µg) |
|------------|------------|------------|------------|
| 217,35 | 0,33 | 0,68 | 24,40 |

| Vit B1 (mg) | Vit B2 (mg) | Vit B3 (mg) | Vit B5 (mg) | Vit B6 (mg) | Vit B8 (µg) | Vit B9 (µg) | Vit B12 (µg) | Vit C (mg) |
|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|--------------|------------|
| 0,06 | 0,11 | 0,69 | 0,00 | 0,14 | 0,00 | 11,71 | 0,73 | 5,12 |

Mollejas de ternera con cebolla de Figueres al vino rancio (Carles Gaig)

Ingredientes:

- 600 g de mollejas
- 400 g de cebolla de Figueres
- 1 dl de vino rancio
- 100 g de Tocino
- 2 dl de aceite
- 15 g de mantequilla
- Sal, pimienta blanca

Valoración nutricional por 100 g de receta:

| Energía (kcal) | Prot (g) | Lip (g) | AGS (g) | AGM (g) | AGP (g) | Colesterol (mg) | HC (g) | Fibra (g) |
|----------------|----------|---------|---------|---------|---------|-----------------|--------|-----------|
| 350,75 | 17,10 | 30,47 | 7,58 | 17,97 | 2,86 | 263,79 | 0,62 | 0,17 |

| Na (mg) | K (mg) | Ca (mg) | Mg (mg) | P (mg) | Fe (mg) | Zn (mg) |
|---------|--------|---------|---------|--------|---------|---------|
| 71,52 | 204,91 | 4,91 | 11,66 | 372,73 | 1,16 | 1,16 |

| Vit A (µg) | Vit D (µg) | Vit E (mg) | Vit K (µg) |
|------------|------------|------------|------------|
| 11,97 | 0,02 | 2,54 | 0,00 |

| Vit B1 (mg) | Vit B2 (mg) | Vit B3 (mg) | Vit B5 (mg) | Vit B6 (mg) | Vit B8 (µg) | Vit B9 (µg) | Vit B12 (µg) | Vit C (mg) |
|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|--------------|------------|
| 0,04 | 0,09 | 1,10 | 0,00 | 0,06 | 0,00 | 2,07 | 1,18 | 31,62 |

Liebre a la Royal (Hermanos Torres)

Ingredientes:

- 3 kg de paletillas de liebre en redaño (sal, pimienta, grasa de cerdo)
- 3 l de vino tinto reducido
- 2 cebollas
- 2 puerros
- ¼ de celery
- ½ bulbo de hinojo
- 4 zanahorias
- 2 cabezas de ajo
- Enebro, laurel, pimienta negra, pimienta de Jamaica, clavo
- Aceite de oliva
- 20 g de azúcar por botella de vino
- 1 ramita de tomillo
- 1 l de caldo de ave
- 1 l de fondo de cocción
- 200 ml de sangre de liebre
- Maicena
- 20 g de Armagnac

Valoración nutricional por 100 g de receta:

| Energía (kcal) | Prot (g) | Lip (g) | AGS (g) | AGM (g) | AGP (g) | Colesterol (mg) | HC (g) | Fibra (g) |
|----------------|----------|---------|---------|---------|---------|-----------------|--------|-----------|
| 96,17 | 11,47 | 1,86 | 0,47 | 0,86 | 0,33 | 39,00 | 3,01 | 0,35 |

| Na (mg) | K (mg) | Ca (mg) | Mg (mg) | P (mg) | Fe (mg) | Zn (mg) |
|---------|--------|---------|---------|--------|---------|---------|
| 54,11 | 208,31 | 12,85 | 17,24 | 97,05 | 2,85 | 0,87 |

| Vit A (µg) | Vit D (µg) | Vit E (mg) | Vit K (µg) |
|------------|------------|------------|------------|
| 65,00 | 6,52 | 0,25 | 0,84 |

| Vit B1 (mg) | Vit B2 (mg) | Vit B3 (mg) | Vit B5 (mg) | Vit B6 (mg) | Vit B8 (µg) | Vit B9 (µg) | Vit B12 (µg) | Vit C (mg) |
|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|--------------|------------|
| 0,03 | 0,05 | 2,36 | 0,00 | 0,17 | 0,00 | 6,77 | 1,99 | 1,66 |

Pies de cerdo al horno (Núria Bàguena)

Ingredientes:

- 5 pies de cerdo hervidos
- 50 g de harina de galleta
- 2 cucharadas de perejil picado
- 3 dientes de ajo picados
- Sal y pimienta
- 100 ml de aceite de oliva

Valoración nutricional por 100 g de receta:

| Energía (kcal) | Prot (g) | Lip (g) | AGS (g) | AGM (g) | AGP (g) | Colesterol (mg) | HC (g) | Fibra (g) |
|----------------|----------|---------|---------|---------|---------|-----------------|--------|-----------|
| 277,69 | 20,00 | 20,39 | 4,66 | 11,48 | 1,97 | 95,14 | 2,25 | 0,14 |

| Na (mg) | K (mg) | Ca (mg) | Mg (mg) | P (mg) | Fe (mg) | Zn (mg) |
|---------|--------|---------|---------|--------|---------|---------|
| 108,06 | 46,56 | 2,45 | 5,94 | 77,69 | 1,00 | 0,99 |

| Vit A (µg) | Vit D (µg) | Vit E (mg) | Vit K (µg) |
|------------|------------|------------|------------|
| 14,02 | 0,00 | 0,82 | 0,00 |

| Vit B1 (mg) | Vit B2 (mg) | Vit B3 (mg) | Vit B5 (mg) | Vit B6 (mg) | Vit B8 (µg) | Vit B9 (µg) | Vit B12 (µg) | Vit C (mg) |
|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|--------------|------------|
| 0,02 | 0,06 | 0,57 | 0,00 | 0,05 | 0,00 | 4,51 | 0,36 | 2,57 |

Pierna y tripa de cordero (Montserrat Fontané)

Ingredientes:

- 8 piernas de cordero
- 1 kg de tripa de cordero
- Tocino u aceite de oliva
- 2 cebollas
- 2 tomates
- 1 dl de vino rancio
- 1 puñado de almendras
- 4 nueces
- Agua
- Sal

Valoración nutricional por 100 g de receta:

| Energía (kcal) | Prot (g) | Lip (g) | AGS (g) | AGM (g) | AGP (g) | Colesterol (mg) | HC (g) | Fibra (g) |
|----------------|----------|---------|---------|---------|---------|-----------------|--------|-----------|
| 203,40 | 23,45 | 11,32 | 4,57 | 4,76 | 0,91 | 84,68 | 0,27 | 0,10 |

| Na (mg) | K (mg) | Ca (mg) | Mg (mg) | P (mg) | Fe (mg) | Zn (mg) |
|---------|--------|---------|---------|--------|---------|---------|
| 67,79 | 314,16 | 11,09 | 22,95 | 198,54 | 1,81 | 4,03 |

| Vit A (µg) | Vit D (µg) | Vit E (mg) | Vit K (µg) |
|------------|------------|------------|------------|
| 0,66 | 0,00 | 0,21 | 0,07 |

| Vit B1 (mg) | Vit B2 (mg) | Vit B3 (mg) | Vit B5 (mg) | Vit B6 (mg) | Vit B8 (µg) | Vit B9 (µg) | Vit B12 (µg) | Vit C (mg) |
|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|--------------|------------|
| 0,09 | 0,24 | 5,86 | 0,00 | 0,14 | 0,00 | 19,66 | 2,21 | 0,70 |

Riñón de ternera de leche a la brasa con patata (Oriol Rovira)

Ingredientes:

- 1 riñón de ternera de leche con su grasa (bruto, 1 kg; neto, ½ kg)
- 2 patatas grandes
- 4 alcachofas confitadas y cortadas a cuartos
- 100 g de “crosnes” frescos
- 8 cucharadas de jugo de rustido
- Sal gruesa
- Pimienta de molino
- Tomillo fresco
- 50 g de trufa

Valoración nutricional por 100 g de receta:

| Energía (kcal) | Prot (g) | Lip (g) | AGS (g) | AGM (g) | AGP (g) | Colesterol (mg) | HC (g) | Fibra (g) |
|----------------|----------|---------|---------|---------|---------|-----------------|--------|-----------|
| 89,47 | 12,06 | 1,85 | 0,56 | 0,37 | 0,46 | 270,80 | 5,64 | 3,32 |

| Na (mg) | K (mg) | Ca (mg) | Mg (mg) | P (mg) | Fe (mg) | Zn (mg) |
|---------|--------|---------|---------|--------|---------|---------|
| 89,05 | 280,52 | 23,00 | 19,54 | 144,15 | 2,67 | 1,19 |

| Vit A (µg) | Vit D (µg) | Vit E (mg) | Vit K (µg) |
|------------|------------|------------|------------|
| 4,24 | 17,02 | 0,11 | 0,01 |

| Vit B1 (mg) | Vit B2 (mg) | Vit B3 (mg) | Vit B5 (mg) | Vit B6 (mg) | Vit B8 (µg) | Vit B9 (µg) | Vit B12 (µg) | Vit C (mg) |
|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|--------------|------------|
| 0,10 | 1,15 | 2,10 | 0,00 | 0,23 | 0,00 | 48,07 | 9,42 | 3,48 |

Los callos de la bodega (Albert Adrià)

Ingredientes:

- 1 kg de callos “moreno” cocidos
- 500 g de cabeza de ternera cocida
- 13 g de ajo seco pelado
- 354 g de cebolla picada fina
- 44 g de aceite de oliva 0,4°
- 70 g de tomate fresco
- 17 g de tomate triturado
- Tomillo, romero, laurel
- 150 g de vino blanco
- 60 g de pasta de pimienta roja canaria
- 25 g de almendra tostada
- 2 g de azafrán
- 125 g de grasa de jamón
- 25 g de agua mineral
- 25 g de aceite de oliva suave
- 1 g de pimienta de cayena
- 250 g de garbanzo cocido
- 4 rebanadas de pan de leña

Valoración nutricional por 100 g de receta:

| Energía (kcal) | Prot (g) | Lip (g) | AGS (g) | AGM (g) | AGP (g) | Colesterol (mg) | HC (g) | Fibra (g) |
|----------------|----------|---------|---------|---------|---------|-----------------|--------|-----------|
| 151,74 | 17,29 | 8,46 | 2,46 | 4,33 | 0,86 | 52,63 | 7,00 | 1,30 |

| Na (mg) | K (mg) | Ca (mg) | Mg (mg) | P (mg) | Fe (mg) | Zn (mg) |
|---------|--------|---------|---------|--------|---------|---------|
| 284,85 | 205,92 | 20,63 | 15,60 | 161,73 | 1,17 | 0,85 |

| Vit A (µg) | Vit D (µg) | Vit E (mg) | Vit K (µg) |
|------------|------------|------------|------------|
| 3,00 | 0,15 | 0,58 | 0,00 |

| Vit B1 (mg) | Vit B2 (mg) | Vit B3 (mg) | Vit B5 (mg) | Vit B6 (mg) | Vit B8 (µg) | Vit B9 (µg) | Vit B12 (µg) | Vit C (mg) |
|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|--------------|------------|
| 0,04 | 0,08 | 1,82 | 0,00 | 0,07 | 0,00 | 22,23 | 0,16 | 1,46 |

“Freginat” (Corpus de la Cuina Catalana)

Ingredientes:

- 500 g de sangre de cordero
- 500 g de hígado de cordero
- 2 cebollas cortadas a juliana
- 3 dientes de ajo
- Aceite
- Sal
- Pimienta
- Agua

Valoración nutricional por 100 g de receta:

| Energía (kcal) | Prot (g) | Lip (g) | AGS (g) | AGM (g) | AGP (g) | Colesterol (mg) | HC (g) | Fibra (g) |
|----------------|----------|---------|---------|---------|---------|-----------------|--------|-----------|
| 136,30 | 19,86 | 4,80 | 1,48 | 1,33 | 0,62 | 217,79 | 2,58 | 0,33 |

| Na (mg) | K (mg) | Ca (mg) | Mg (mg) | P (mg) | Fe (mg) | Zn (mg) |
|---------|--------|---------|---------|--------|---------|---------|
| 139,10 | 189,08 | 10,94 | 15,29 | 207,22 | 24,36 | 3,24 |

| Vit A (µg) | Vit D (µg) | Vit E (mg) | Vit K (µg) |
|------------|------------|------------|------------|
| 3015,73 | 0,00 | 0,11 | 0,00 |

| Vit B1 (mg) | Vit B2 (mg) | Vit B3 (mg) | Vit B5 (mg) | Vit B6 (mg) | Vit B8 (µg) | Vit B9 (µg) | Vit B12 (µg) | Vit C (mg) |
|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|--------------|------------|
| 0,10 | 1,69 | 4,94 | 0,00 | 0,23 | 0,00 | 32,22 | 30,80 | 3,75 |

Hígado de pichón con cebolla (Joan Roca)

Ingredientes:

- 300 g de hígado de pichón
- 10 g de aceite de oliva extra virgen
- 10 g de mantequilla
- 150 g de mantequilla
- 60 g de caldo de pollo
- 1,25 g de iota
- Sal
- 8 pechugas de pichón
- 100 g de agua
- 60 g de azúcar
- 100 g de nueces
- 40 g de azúcar glas
- Aceite de girasol
- 1000 g de cebolla
- 500 g de agua
- 2 g de goma xantana
- 120 g de cebolla sofrita
- 125 g de clara de huevo
- 80 g de yema de huevo
- 80 g de isomalt
- 20 g de harina ligera
- 2 g de impulsor
- 4 chalotas
- 1 cebolla de Figueres
- 4cebollas tiernas

Valoración nutricional por 100 g de receta:

| Energía (kcal) | Prot (g) | Lip (g) | AGS (g) | AGM (g) | AGP (g) | Colesterol (mg) | HC (g) | Fibra (g) |
|----------------|----------|---------|---------|---------|---------|-----------------|--------|-----------|
| 160,22 | 5,29 | 11,24 | 4,12 | 3,14 | 3,22 | 113,89 | 9,37 | 1,36 |

| Na (mg) | K (mg) | Ca (mg) | Mg (mg) | P (mg) | Fe (mg) | Zn (mg) |
|---------|--------|---------|---------|--------|---------|---------|
| 70,84 | 152,74 | 25,51 | 17,56 | 97,67 | 1,81 | 0,80 |

| Vit A (µg) | Vit D (µg) | Vit E (mg) | Vit K (µg) |
|------------|------------|------------|------------|
| 520,45 | 0,25 | 1,42 | 0,08 |

| Vit B1 (mg) | Vit B2 (mg) | Vit B3 (mg) | Vit B5 (mg) | Vit B6 (mg) | Vit B8 (µg) | Vit B9 (µg) | Vit B12 (µg) | Vit C (mg) |
|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|--------------|------------|
| 0,08 | 0,29 | 1,49 | 0,00 | 0,21 | 0,00 | 89,86 | 2,01 | 6,65 |

Ternera capicúa (Carme Ruscalleda)

Ingredientes:

- 30 g de lengua de ternera
- 30 g de cabeza de ternera
- 50 g de filete de ternera
- 25 g de cola de ternera
- 30 g de tripa de ternera
- 50 g de sofrito de cebolla y tomate
- 10 g de calabacín
- 10 g de zanahoria
- 10 g de puerro
- 10 g de mango
- 10 g de piña
- 10 g de pomelo

Valoración nutricional por 100 g de receta:

| Energía (kcal) | Prot (g) | Lip (g) | AGS (g) | AGM (g) | AGP (g) | Colesterol (mg) | HC (g) | Fibra (g) |
|----------------|----------|---------|---------|---------|---------|-----------------|--------|-----------|
| 124,26 | 13,61 | 6,49 | 2,39 | 3,02 | 0,57 | 67,07 | 2,55 | 0,71 |

| Na (mg) | K (mg) | Ca (mg) | Mg (mg) | P (mg) | Fe (mg) | Zn (mg) |
|---------|--------|---------|---------|--------|---------|---------|
| 133,80 | 234,67 | 15,57 | 12,49 | 113,29 | 1,13 | 1,21 |

| Vit A (µg) | Vit D (µg) | Vit E (mg) | Vit K (µg) |
|------------|------------|------------|------------|
| 79,17 | 14,09 | 0,28 | 0,42 |

| Vit B1 (mg) | Vit B2 (mg) | Vit B3 (mg) | Vit B5 (mg) | Vit B6 (mg) | Vit B8 (µg) | Vit B9 (µg) | Vit B12 (µg) | Vit C (mg) |
|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|--------------|------------|
| 0,07 | 0,13 | 2,45 | 0,00 | 0,16 | 0,00 | 14,28 | 0,87 | 8,77 |

2.2.1 - Análisis de las recetas

Tras realizar todos los cálculos pertinentes se puede concluir que en general se trata de recetas calóricas, con alto contenido en colesterol, buen aporte proteico, bajo aporte en hidratos de carbono, poco o nulo aporte en fibra y buen aporte en algunos minerales y vitaminas.

Aunque se trate de recetas calóricas y ricas en colesterol, en general, no significa que debamos eliminarlas de la dieta o no consumirlas, se pueden consumir ocasionalmente, siempre equilibrando el resto de comidas durante el día para así llegar adecuadamente a las recomendaciones alimentarias diarias. Además, teniendo en cuenta que se trata de recetas que forman parte de la oferta de restaurantes de alto nivel, se entiende que el hecho de acudir a ellos es un acto que la mayoría de la gente hace de forma muy excepcional. Por lo tanto, las recomendaciones nutricionales deben seguirse mayoritariamente en la alimentación del día a día.

Las personas con problemas de hipertensión, cardiovasculares, dislipemias, síndrome metabólico... deberían evitar el consumo de estas recetas o consumirlas muy de vez en cuando. A destacar, la receta con mayor contenido calórico sería la de mollejas de ternera con cebolla de Figueres al vino rancio (350 kcal por 100 g) y la que menos calorías aporta sería la del riñón de ternera de leche a la brasa (89,47 kcal por 100 g).

2.2.2 - Resumen de la valoración de las recetas (por 100 g de receta)

| RECETA | Energía (kcal) | Prot (g) | Lip (g) | AGS (g) | AGM (g) | AGP (g) | Coolesterol (mg) | HC (g) | Fibra (g) |
|--|----------------|----------|---------|---------|---------|---------|------------------|--------|-----------|
| Lengua de ternera con salvia y parmesano (Rafa Peña) | 266,99 | 5,51 | 23,40 | 14,04 | 7,14 | 0,75 | 94,65 | 9,06 | 1,07 |
| Mollejas de ternera con cebolla de Figueres al vino rancio (Carles Gaig) | 350,75 | 17,10 | 30,47 | 7,58 | 17,97 | 2,86 | 263,79 | 0,62 | 0,17 |
| Liebre a la Royal (Hermanos Torres) | 96,17 | 11,47 | 1,86 | 0,47 | 0,86 | 0,33 | 39,00 | 3,01 | 0,35 |
| Pies de cerdo al horno (Núria Bàguena) | 277,69 | 20,00 | 20,39 | 4,66 | 11,48 | 1,97 | 95,14 | 2,25 | 0,14 |
| Pierna y tripa de cordero (Montserrat Fontané) | 203,40 | 23,45 | 11,32 | 4,57 | 4,76 | 0,91 | 84,68 | 0,27 | 0,10 |
| Riñón de ternera de leche a la brasa con patata (Oriol Rovira) | 89,47 | 12,06 | 1,85 | 0,56 | 0,37 | 0,46 | 270,80 | 5,64 | 3,32 |
| Los callos de la bodega (Albert Adrià) | 151,74 | 17,29 | 8,46 | 2,46 | 4,33 | 0,86 | 52,63 | 7,00 | 1,30 |
| “Freginat” (Corpus de la Cuina Catalana) | 136,30 | 19,86 | 4,80 | 1,48 | 1,33 | 0,62 | 217,79 | 2,58 | 0,33 |
| Hígado de pichón con cebolla (Joan Roca) | 160,22 | 5,29 | 11,24 | 4,12 | 3,14 | 3,22 | 113,89 | 9,37 | 1,36 |
| Ternera capicúa (Carme Ruscalleda) | 124,26 | 13,61 | 6,49 | 2,39 | 3,02 | 0,57 | 67,07 | 2,55 | 0,71 |

| RECETA | Na (mg) | K (mg) | Ca (mg) | Mg (mg) | P (mg) | Fe (mg) | Zn (mg) | |
|--|------------|------------|------------|------------|--------|---------|---------|--|
| Lengua de ternera con salvia y parmesano (Rafa Peña) | 98,19 | 198,11 | 88,71 | 19,40 | 79,21 | 0,86 | 0,94 | |
| Mollejas de ternera con cebolla de Figueres al vino rancio (Carles Gaig) | 71,52 | 204,91 | 4,91 | 11,66 | 372,73 | 1,16 | 1,16 | |
| Liebre a la Royal (Hermanos Torres) | 54,11 | 208,31 | 12,85 | 17,24 | 97,05 | 2,85 | 0,87 | |
| Pies de cerdo al horno (Núria Bàguena) | 108,06 | 46,56 | 2,45 | 5,94 | 77,69 | 1,00 | 0,99 | |
| Pierna y tripa de cordero (Montserrat Fontané) | 67,79 | 314,16 | 11,09 | 22,95 | 198,54 | 1,81 | 4,03 | |
| Riñón de ternera de leche a la brasa con patata (Oriol Rovira) | 89,05 | 280,52 | 23,00 | 19,54 | 144,15 | 2,67 | 1,19 | |
| Los callos de la bodega (Albert Adrià) | 284,85 | 205,92 | 20,63 | 15,60 | 161,73 | 1,17 | 0,85 | |
| “Freginat” (Corpus de la Cuina Catalana) | 139,10 | 189,08 | 10,94 | 15,29 | 207,22 | 24,36 | 3,24 | |
| Hígado de pichón con cebolla (Joan Roca) | 70,84 | 152,74 | 25,51 | 17,56 | 97,67 | 1,81 | 0,80 | |
| Ternera capicúa (Carme Ruscalleda) | 133,80 | 234,67 | 15,57 | 12,49 | 113,29 | 1,13 | 1,21 | |
| RECETA | Vit A (µg) | Vit D (µg) | Vit E (mg) | Vit K (µg) | | | | |

| | | | | |
|--|---------|-------|------|-------|
| Lengua de ternera con salvia y parmesano (Rafa Peña) | 217,35 | 0,33 | 0,68 | 24,40 |
| Mollejas de ternera con cebolla de Figueres al vino rancio (Carles Gaig) | 11,97 | 0,02 | 2,54 | 0,00 |
| Liebre a la Royal (Hermanos Torres) | 65,00 | 6,52 | 0,25 | 0,84 |
| Pies de cerdo al horno (Núria Bàguena) | 14,02 | 0,00 | 0,82 | 0,00 |
| Pierna y tripa de cordero (Montserrat Fontané) | 0,66 | 0,00 | 0,21 | 0,07 |
| Riñón de ternera de leche a la brasa con patata (Oriol Rovira) | 4,24 | 0,42 | 0,11 | 0,01 |
| Los callos de la bodega (Albert Adrià) | 3,00 | 0,15 | 0,58 | 0,00 |
| “Freginat” (Corpus de la Cuina Catalana) | 3015,73 | 0,00 | 0,11 | 0,00 |
| Hígado de pichón con cebolla (Joan Roca) | 520,45 | 0,25 | 1,42 | 0,08 |
| Ternera capicúa (Carme Ruscalleda) | 79,17 | 14,09 | 0,28 | 0,42 |

| RECETA | Vit B1 (mg) | Vit B2 (mg) | Vit B3 (mg) | Vit B5 (mg) | Vit B6 (mg) | Vit B8 (µg) | Vit B9 (µg) | Vit B12 (µg) | Vit C (mg) |
|--|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|-----------------|---------------|
| Lengua de ternera con salvia y parmesano (Rafa Peña) | 0,06 | 0,11 | 0,69 | 0,00 | 0,14 | 0,00 | 11,71 | 0,73 | 5,12 |
| Mollejas de ternera con cebolla de Figueres al vino rancio (Carles Gaig) | 0,04 | 0,09 | 1,10 | 0,00 | 0,06 | 0,00 | 2,07 | 1,18 | 31,62 |
| Liebre a la Royal (Hermanos Torres) | 0,03 | 0,05 | 2,36 | 0,00 | 0,17 | 0,00 | 6,77 | 1,99 | 1,66 |
| Pies de cerdo al horno (Núria Bàguena) | 0,02 | 0,06 | 0,57 | 0,00 | 0,05 | 0,00 | 4,51 | 0,36 | 2,57 |
| Pierna y tripa de cordero (Montserrat Fontané) | 0,09 | 0,24 | 5,86 | 0,00 | 0,14 | 0,00 | 19,66 | 2,21 | 0,70 |
| Riñón de ternera de leche a la brasa con patata (Oriol Rovira) | 0,10 | 1,15 | 2,10 | 0,00 | 0,23 | 0,00 | 48,07 | 9,42 | 3,48 |
| Los callos de la bodega (Albert Adrià) | 0,04 | 0,08 | 1,82 | 0,00 | 0,07 | 0,00 | 22,23 | 0,16 | 1,46 |
| “Freginat” (Corpus de la Cuina Catalana) | 0,10 | 1,69 | 4,94 | 0,00 | 0,23 | 0,00 | 32,22 | 30,80 | 3,75 |
| Hígado de pichón con cebolla (Joan Roca) | 0,08 | 0,29 | 1,49 | 0,00 | 0,21 | 0,00 | 89,86 | 2,01 | 6,65 |
| Ternera capicúa (Carme Ruscalleda) | 0,07 | 0,13 | 2,45 | 0,00 | 0,16 | 0,00 | 14,28 | 0,87 | 8,77 |

2.3 - Propiedades nutricionales de la casquería

2.3.1 - Productos analizados

Para tener un análisis representativo de los productos de casquería, además de los ingredientes de las recetas anteriores, se han incluido otros alimentos. Por lo tanto, éstos son los productos analizados:

- Visceras:

- Bazo de cerdo
- Bazo de cordero
- Bazo de ternera
- Corazón de cerdo
- Corazón de cordero
- Corazón de pollo
- Corazón de vaca/buey
- Estómago de cerdo
- Foie gras
- Hígado de cordero
- Hígado de pollo
- Hígado de ternera
- Lengua de cerdo
- Lengua de ternera
- Molleja de pollo
- Molleja de ternera
- Páncreas de cerdo
- Páncreas de cordero
- Pulmón de cerdo
- Pulmón de cordero
- Riñón de cerdo
- Riñón de cordero
- Riñón de ternera
- Sangre de cerdo
- Sesos de cerdo
- Sesos de cordero
- Sesos de ternera
- Tripa de cerdo
- Tripa de ternera

- Partes musculares:

- Cola de cerdo
- Oreja de cerdo
- Paletillas de liebre
- Papada de cerdo
- Pies de cerdo



Valoración nutricional por 125 g de producto

Vísceras

Bazo de cerdo

| INGREDIENTE | E (kcal) | Prot (g) | Lip (g) | AGS (g) | AGM (g) | AGP (g) | Colesterol (mg) | HC (g) | Fibra (g) |
|------------------------------|----------|----------|---------|---------|---------|---------|-----------------|--------|-----------|
| Bazo de cerdo | 186,25 | 35,25 | 4,00 | 1,33 | 1,08 | 0,29 | 630,00 | 0,00 | 0,00 |
| % respeto a la recomendación | 9,31% | 7,05% | 1,80% | 0,60% | 0,48% | 0,13% | 210,00% | 0,00% | 0,00% |
| Cantidad Diaria Recomendada | 2000,00 | 10-15% | 30-35% | 7-8% | 20% | 5% | <300mg | 50-55% | 25-30g |

| INGREDIENTE | Na (mg) | K (mg) | Ca (mg) | Mg (mg) | P (mg) | Fe (mg) | Zn (mg) |
|------------------------------|---------|---------|---------|---------|--------|---------|---------|
| Bazo de cerdo | 133,75 | 283,75 | 16,25 | 18,75 | 353,75 | 27,79 | 4,43 |
| % respeto a la recomendación | 6,69% | 14,19% | 2,03% | 5,00% | 50,54% | 198,48% | 44,25% |
| Cantidad Diaria Recomendada | 2000,00 | 2000,00 | 800,00 | 375,00 | 700,00 | 14,00 | 10,00 |

| INGREDIENTE | Vit A (µg) | Vit D (µg) | Vit E (mg) | Vit B1 (mg) | Vit B2 (mg) | Vit B3 (mg) | Vit B6 (mg) | Vit B9 (µg) | Vit B12 (µg) | Vit C (mg) |
|------------------------------|------------|------------|------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|--------------|------------|
| Bazo de cerdo | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,17 | 0,32 | 7,42 | 0,08 | 5,00 | 3,45 | 14,50 |
| % respeto a la recomendación | 0,00% | 0,00% | 0,00% | 15,80% | 23,04% | 46,39% | 5,36% | 2,50% | 138,00% | 18,13% |
| Cantidad Diaria Recomendada | 800,00 | 5,00 | 12,00 | 1,10 | 1,40 | 16,00 | 1,40 | 200,00 | 2,50 | 80,00 |

Valoración nutricional: producto muy rico en colesterol. En referencia a los minerales es una excelente fuente de hierro, también rico en fósforo y zinc. Aporta gran cantidad de vitamina B12, rico en vitamina B3 y buena fuente de B1, B2 y vitamina C.



Bazo de cordero

| INGREDIENTE | E (kcal) | Prot (g) | Lip (g) | AGS (g) | AGM (g) | AGP (g) | Colesterol (mg) | HC (g) | Fibra (g) |
|------------------------------|----------|----------|---------|---------|---------|---------|-----------------|--------|-----------|
| Bazo de cordero | 195,00 | 33,08 | 5,96 | 1,98 | 1,59 | 0,44 | 481,25 | 0,00 | 0,00 |
| % respeto a la recomendación | 9,75% | 6,62% | 2,68% | 0,89% | 0,71% | 0,20% | 160,42% | 0,00% | 0,00% |
| Cantidad Diaria Recomendada | 2000,00 | 10-15% | 30-35% | 7-8% | 20% | 5% | <300mg | 50-55% | 25-30g |

| INGREDIENTE | Na (mg) | K (mg) | Ca (mg) | Mg (mg) | P (mg) | Fe (mg) | Zn (mg) |
|------------------------------|---------|---------|---------|---------|--------|---------|---------|
| Bazo de cordero | 72,50 | 310,00 | 16,25 | 26,25 | 426,25 | 48,34 | 4,93 |
| % respeto a la recomendación | 3,63% | 15,50% | 2,03% | 7,00% | 60,89% | 345,27% | 49,25% |
| Cantidad Diaria Recomendada | 2000,00 | 2000,00 | 800,00 | 375,00 | 700,00 | 14,00 | 10,00 |

| INGREDIENTE | Vit A (µg) | Vit D (µg) | Vit E (mg) | Vit B1 (mg) | Vit B2 (mg) | Vit B3 (mg) | Vit B6 (mg) | Vit B9 (µg) | Vit B12 (µg) | Vit C (mg) |
|------------------------------|------------|------------|------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|--------------|------------|
| Bazo de cordero | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,06 | 0,40 | 7,34 | 0,10 | 5,00 | 6,61 | 32,50 |
| % respeto a la recomendación | 0,00% | 0,00% | 0,00% | 5,80% | 28,21% | 45,84% | 7,14% | 2,50% | 264,50% | 40,63% |
| Cantidad Diaria Recomendada | 800,00 | 5,00 | 12,00 | 1,10 | 1,40 | 16,00 | 1,40 | 200,00 | 2,50 | 80,00 |

Valoración nutricional: producto muy rico en colesterol. En referencia a los minerales es una excelente fuente de hierro, también rico en fósforo y zinc y una buena fuente de potasio. Aporta gran cantidad de vitamina B12, rico en vitamina B3 y vitamina C y buena fuente de B2.



Bazo de ternera

| INGREDIENTE | E (kcal) | Prot (g) | Lip (g) | AGS (g) | AGM (g) | AGP (g) | Colesterol (mg) | HC (g) | Fibra (g) |
|------------------------------|----------|----------|---------|---------|---------|---------|-----------------|--------|-----------|
| Bazo de ternera | 161,25 | 30,10 | 3,61 | 1,20 | 0,98 | 0,26 | 558,75 | 0,00 | 0,00 |
| % respeto a la recomendación | 8,06% | 6,02% | 1,63% | 0,54% | 0,44% | 0,12% | 186,25% | 0,00% | 0,00% |
| Cantidad Diaria Recomendada | 2000,00 | 10-15% | 30-35% | 7-8% | 20% | 5% | <300mg | 50-55% | 25-30g |

| INGREDIENTE | Na (mg) | K (mg) | Ca (mg) | Mg (mg) | P (mg) | Fe (mg) | Zn (mg) |
|------------------------------|---------|---------|---------|---------|--------|---------|---------|
| Bazo de ternera | 72,50 | 268,75 | 8,75 | 17,50 | 390,00 | 9,20 | 2,39 |
| % respeto a la recomendación | 3,63% | 13,44% | 1,09% | 4,67% | 55,71% | 65,71% | 23,88% |
| Cantidad Diaria Recomendada | 2000,00 | 2000,00 | 800,00 | 375,00 | 700,00 | 14,00 | 10,00 |

| INGREDIENTE | Vit A (µg) | Vit D (µg) | Vit E (mg) | Vit B1 (mg) | Vit B2 (mg) | Vit B3 (mg) | Vit B6 (mg) | Vit B9 (µg) | Vit B12 (µg) | Vit C (mg) |
|------------------------------|------------|------------|------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|--------------|------------|
| Bazo de ternera | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,06 | 0,36 | 6,68 | 0,09 | 5,00 | 6,03 | 50,00 |
| % respeto a la recomendación | 0,00% | 0,00% | 0,00% | 5,23% | 25,71% | 41,73% | 6,25% | 2,50% | 241,00% | 62,50% |
| Cantidad Diaria Recomendada | 800,00 | 5,00 | 12,00 | 1,10 | 1,40 | 16,00 | 1,40 | 200,00 | 2,50 | 80,00 |

Valoración nutricional: producto muy rico en colesterol. En referencia a los minerales es rico en fósforo y hierro y buena fuente de zinc. Aporta gran cantidad de vitamina B12, es rico en vitamina B3 y vitamina C y buena fuente de vitamina B2.



Corazón de cerdo

| INGREDIENTE | E (kcal) | Prot (g) | Lip (g) | AGS (g) | AGM (g) | AGP (g) | Colesterol (mg) | HC (g) | Fibra (g) |
|------------------------------|----------|----------|---------|---------|---------|---------|-----------------|--------|-----------|
| Corazón de cerdo | 185,00 | 29,50 | 6,31 | 1,68 | 1,48 | 1,63 | 276,25 | 0,50 | 0,00 |
| % respeto a la recomendación | 9,25% | 5,90% | 2,84% | 0,75% | 0,66% | 0,73% | 92,08% | 0,91% | 0,00% |
| Cantidad Diaria Recomendada | 2000,00 | 10-15% | 30-35% | 7-8% | 20% | 5% | <300mg | 50-55% | 25-30g |

| INGREDIENTE | Na (mg) | K (mg) | Ca (mg) | Mg (mg) | P (mg) | Fe (mg) | Zn (mg) |
|------------------------------|---------|---------|---------|---------|--------|---------|---------|
| Corazón de cerdo | 43,75 | 257,50 | 8,75 | 30,00 | 222,50 | 7,29 | 3,86 |
| % respeto a la recomendación | 2,19% | 12,88% | 1,09% | 8,00% | 31,79% | 52,05% | 38,63% |
| Cantidad Diaria Recomendada | 2000,00 | 2000,00 | 800,00 | 375,00 | 700,00 | 14,00 | 10,00 |

| INGREDIENTE | Vit A (µg) | Vit D (µg) | Vit E (mg) | Vit B1 (mg) | Vit B2 (mg) | Vit B3 (mg) | Vit B6 (mg) | Vit B9 (µg) | Vit B12 (µg) | Vit C (mg) |
|------------------------------|------------|------------|------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|--------------|------------|
| Corazón de cerdo | 8,75 | 0,00 | 0,00 | 0,69 | 2,13 | 7,56 | 0,49 | 5,00 | 4,74 | 2,50 |
| % respeto a la recomendación | 1,09% | 0,00% | 0,00% | 63,07% | 151,96% | 47,27% | 34,82% | 2,50% | 189,50% | 3,13% |
| Cantidad Diaria Recomendada | 800,00 | 5,00 | 12,00 | 1,10 | 1,40 | 16,00 | 1,40 | 200,00 | 2,50 | 80,00 |

Valoración nutricional: es un producto rico en colesterol. En referencia a los minerales es rico en fósforo, hierro y zinc. Aporta gran cantidad de vitamina B2 y B12, y es rico en vitamina B1, B3 y B6.



Corazón de cordero

| INGREDIENTE | E (kcal) | Prot (g) | Lip (g) | AGS (g) | AGM (g) | AGP (g) | Colesterol (mg) | HC (g) | Fibra (g) |
|------------------------------|----------|----------|---------|---------|---------|---------|-----------------|--------|-----------|
| Corazón de cordero | 231,25 | 30,88 | 9,89 | 3,93 | 2,78 | 0,96 | 311,25 | 2,41 | 0,00 |
| % respeto a la recomendación | 11,56% | 6,18% | 4,45% | 1,77% | 1,25% | 0,43% | 103,75% | 4,39% | 0,00% |
| Cantidad Diaria Recomendada | 2000,00 | 10-15% | 30-35% | 7-8% | 20% | 5% | <300mg | 50-55% | 25-30g |

| INGREDIENTE | Na (mg) | K (mg) | Ca (mg) | Mg (mg) | P (mg) | Fe (mg) | Zn (mg) |
|------------------------------|---------|---------|---------|---------|--------|---------|---------|
| Corazón de cordero | 78,75 | 235,00 | 17,50 | 30,00 | 317,50 | 6,90 | 4,60 |
| % respeto a la recomendación | 3,94% | 11,75% | 2,19% | 8,00% | 45,36% | 49,29% | 46,00% |
| Cantidad Diaria Recomendada | 2000,00 | 2000,00 | 800,00 | 375,00 | 700,00 | 14,00 | 10,00 |

| INGREDIENTE | Vit A (µg) | Vit D (µg) | Vit E (mg) | Vit B1 (mg) | Vit B2 (mg) | Vit B3 (mg) | Vit B6 (mg) | Vit B9 (µg) | Vit B12 (µg) | Vit C (mg) |
|------------------------------|------------|------------|------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|--------------|------------|
| Corazón de cordero | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,21 | 1,49 | 5,45 | 0,38 | 2,50 | 14,00 | 8,75 |
| % respeto a la recomendación | 0,00% | 0,00% | 0,00% | 19,32% | 106,25% | 34,06% | 26,79% | 1,25% | 560,00% | 10,94% |
| Cantidad Diaria Recomendada | 800,00 | 5,00 | 12,00 | 1,10 | 1,40 | 16,00 | 1,40 | 200,00 | 2,50 | 80,00 |

Valoración nutricional: es un producto muy rico en colesterol. En referencia a los minerales es rico en fósforo, hierro y zinc. Aporta gran cantidad de vitamina B2 y B12, es rico en vitamina B3 y buena fuente de vitamina B1 y B6.



Corazón de pollo

| INGREDIENTE | E (kcal) | Prot (g) | Lip (g) | AGS (g) | AGM (g) | AGP (g) | Colesterol (mg) | HC (g) | Fibra (g) |
|------------------------------|----------|----------|---------|---------|---------|---------|-----------------|--------|-----------|
| Corazón de pollo | 231,25 | 33,01 | 9,90 | 2,83 | 2,51 | 2,88 | 302,50 | 0,13 | 0,00 |
| % respeto a la recomendación | 11,56% | 6,60% | 4,46% | 1,27% | 1,13% | 1,29% | 100,83% | 0,23% | 0,00% |
| Cantidad Diaria Recomendada | 2000,00 | 10-15% | 30-35% | 7-8% | 20% | 5% | <300mg | 50-55% | 25-30g |

| INGREDIENTE | Na (mg) | K (mg) | Ca (mg) | Mg (mg) | P (mg) | Fe (mg) | Zn (mg) |
|------------------------------|---------|---------|---------|---------|--------|---------|---------|
| Corazón de pollo | 60,00 | 165,00 | 23,75 | 25,00 | 248,75 | 11,29 | 9,13 |
| % respeto a la recomendación | 3,00% | 8,25% | 2,97% | 6,67% | 35,54% | 80,63% | 91,25% |
| Cantidad Diaria Recomendada | 2000,00 | 2000,00 | 800,00 | 375,00 | 700,00 | 14,00 | 10,00 |

| INGREDIENTE | Vit A (µg) | Vit D (µg) | Vit E (mg) | Vit B1 (mg) | Vit B2 (mg) | Vit B3 (mg) | Vit B6 (mg) | Vit B9 (µg) | Vit B12 (µg) | Vit C (mg) |
|------------------------------|------------|------------|------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|--------------|------------|
| Corazón de pollo | 10,00 | 0,00 | 0,00 | 0,09 | 0,93 | 3,50 | 0,40 | 100,00 | 9,11 | 2,25 |
| % respeto a la recomendación | 1,25% | 0,00% | 0,00% | 7,95% | 66,16% | 21,90% | 28,57% | 50,00% | 364,50% | 2,81% |
| Cantidad Diaria Recomendada | 800,00 | 5,00 | 12,00 | 1,10 | 1,40 | 16,00 | 1,40 | 200,00 | 2,50 | 80,00 |

Valoración nutricional: es un producto muy rico en colesterol. En referencia a los minerales es rico en fósforo, hierro y zinc. Aporta gran cantidad de vitamina B12, es rico en vitamina B2 y B9 y es buena fuente de B3 y B6.



Corazón de vaca/buey

| INGREDIENTE | E (kcal) | Prot (g) | Lip (g) | AGS (g) | AGM (g) | AGP (g) | Colesterol (mg) | HC (g) | Fibra (g) |
|------------------------------|----------|----------|---------|---------|---------|---------|-----------------|--------|-----------|
| Corazón de vaca/buey | 203,75 | 34,88 | 7,13 | 2,88 | 1,75 | 0,96 | 250,00 | 0,00 | 0,00 |
| % respeto a la recomendación | 10,19% | 6,98% | 3,21% | 1,29% | 0,79% | 0,43% | 83,33% | 0,00% | 0,00% |
| Cantidad Diaria Recomendada | 2000,00 | 10-15% | 30-35% | 7-8% | 20% | 5% | <300mg | 50-55% | 25-30g |

| INGREDIENTE | Na (mg) | K (mg) | Ca (mg) | Mg (mg) | P (mg) | Fe (mg) | Zn (mg) |
|------------------------------|---------|---------|---------|---------|--------|---------|---------|
| Corazón de vaca/buey | 125,00 | 290,00 | 7,50 | 31,25 | 287,50 | 9,13 | 4,38 |
| % respeto a la recomendación | 6,25% | 14,50% | 0,94% | 8,33% | 41,07% | 65,18% | 43,75% |
| Cantidad Diaria Recomendada | 2000,00 | 2000,00 | 800,00 | 375,00 | 700,00 | 14,00 | 10,00 |

| INGREDIENTE | Vit A (µg) | Vit D (µg) | Vit E (mg) | Vit B1 (mg) | Vit B2 (mg) | Vit B3 (mg) | Vit B6 (mg) | Vit B9 (µg) | Vit B12 (µg) | Vit C (mg) |
|------------------------------|------------|------------|------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|--------------|------------|
| Corazón de vaca/buey | 0,00 | 1,75 | 0,88 | 0,25 | 1,75 | 3,88 | 0,19 | 2,50 | 17,50 | 2,50 |
| % respeto a la recomendación | 0,00% | 35,00% | 7,29% | 22,73% | 125,00% | 24,22% | 13,39% | 1,25% | 700,00% | 3,13% |
| Cantidad Diaria Recomendada | 800,00 | 5,00 | 12,00 | 1,10 | 1,40 | 16,00 | 1,40 | 200,00 | 2,50 | 80,00 |

Valoración nutricional : En cuanto al colesterol el alimento cubre 83,3% de las cantidades diarias recomendadas. Alto contenido en fósforo, hierro, zinc y vitamina D. Fuente de vitamina B1 y B3. Alimentos como vitamina B2 y B12 llegan a superar el 100% de la cantidad diaria recomendada.



Estómago de cerdo

| INGREDIENTE | E (kcal) | Prot (g) | Lip (g) | AGS (g) | AGM (g) | AGP (g) | Colesterol (mg) | HC (g) | Fibra (g) |
|------------------------------|----------|----------|---------|---------|---------|---------|-----------------|--------|-----------|
| Estómago de cerdo | 196,25 | 26,75 | 9,08 | 3,74 | 2,66 | 0,92 | 395,00 | 0,11 | 0,00 |
| % respeto a la recomendación | 9,81% | 5,35% | 4,08% | 1,68% | 1,20% | 0,42% | 131,67% | 0,20% | 0,00% |
| Cantidad Diaria Recomendada | 2000,00 | 10-15% | 30-35% | 7-8% | 20% | 5% | <300mg | 50-55% | 25-30g |

| INGREDIENTE | Na (mg) | K (mg) | Ca (mg) | Mg (mg) | P (mg) | Fe (mg) | Zn (mg) |
|------------------------------|---------|---------|---------|---------|--------|---------|---------|
| Estómago de cerdo | 50,00 | 106,25 | 18,75 | 18,75 | 161,25 | 1,54 | 3,65 |
| % respeto a la recomendación | 2,50% | 5,31% | 2,34% | 5,00% | 23,04% | 10,98% | 36,50% |
| Cantidad Diaria Recomendada | 2000,00 | 2000,00 | 800,00 | 375,00 | 700,00 | 14,00 | 10,00 |

| INGREDIENTE | Vit A (µg) | Vit D (µg) | Vit E (mg) | Vit B1 (mg) | Vit B2 (mg) | Vit B3 (mg) | Vit B6 (mg) | Vit B9 (µg) | Vit B12 (µg) | Vit C (mg) |
|------------------------------|------------|------------|------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|--------------|------------|
| Estómago de cerdo | 0,00 | 0,00 | 0,11 | 0,05 | 0,24 | 1,73 | 0,03 | 3,75 | 0,60 | 0,00 |
| % respeto a la recomendación | 0,00% | 0,00% | 0,94% | 4,55% | 16,79% | 10,78% | 1,88% | 1,88% | 24,00% | 0,00% |
| Cantidad Diaria Recomendada | 800,00 | 5,00 | 12,00 | 1,10 | 1,40 | 16,00 | 1,40 | 200,00 | 2,50 | 80,00 |

Valoración nutricional: es un producto muy rico en colesterol. En referencia a los minerales es rico en zinc y buena fuente de fósforo. Es buena fuente de vitamina B2 y B12.



Foie gras

| INGREDIENTE | E (kcal) | Prot (g) | Lip (g) | AGS (g) | AGM (g) | AGP (g) | Colesterol (mg) | HC (g) | Fibra (g) |
|------------------------------|----------|----------|---------|---------|---------|---------|-----------------|--------|-----------|
| Foie gras | 560,00 | 12,50 | 55,00 | 15,00 | 31,50 | 6,00 | 475,00 | 3,75 | 0,00 |
| % respeto a la recomendación | 28,00% | 2,50% | 24,75% | 6,75% | 14,18% | 2,70% | 158,33% | 6,82% | 0,00% |
| Cantidad Diaria Recomendada | 2000,00 | 10-15% | 30-35% | 7-8% | 20% | 5% | <300mg | 50-55% | 25-30g |

| INGREDIENTE | Na (mg) | K (mg) | Ca (mg) | Mg (mg) | P (mg) | Fe (mg) | Zn (mg) |
|------------------------------|---------|---------|---------|---------|--------|---------|---------|
| Foie gras | 925,00 | 212,50 | 12,50 | 18,75 | 237,50 | 8,00 | 2,13 |
| % respeto a la recomendación | 46,25% | 10,63% | 1,56% | 5,00% | 33,93% | 57,14% | 21,25% |
| Cantidad Diaria Recomendada | 2000,00 | 2000,00 | 800,00 | 375,00 | 700,00 | 14,00 | 10,00 |

| INGREDIENTE | Vit A (µg) | Vit D (µg) | Vit E (mg) | Vit B1 (mg) | Vit B2 (mg) | Vit B3 (mg) | Vit B6 (mg) | Vit B9 (µg) | Vit B12 (µg) | Vit C (mg) |
|------------------------------|------------|------------|------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|--------------|------------|
| Foie gras | 1187,50 | 0,25 | 0,44 | 0,04 | 0,75 | 3,75 | 0,38 | 707,50 | 18,75 | 2,50 |
| % respeto a la recomendación | 148,44% | 5,00% | 3,65% | 3,41% | 53,57% | 23,44% | 26,79% | 353,75% | 750,00% | 3,13% |
| Cantidad Diaria Recomendada | 800,00 | 5,00 | 12,00 | 1,10 | 1,40 | 16,00 | 1,40 | 200,00 | 2,50 | 80,00 |

Valoración nutricional: el foie gras destaca por ser un producto muy energético, una ración de 125 g aporta más de ¼ parte de la energía diaria necesaria. Cabe destacar que la ración habitual de consumo es muy inferior. El alimento supera el 100% de la cantidad diaria recomendada de colesterol. Es un alimento con alto contenido en fósforo, hierro, zinc, siendo además uno de los ingredientes analizados más ricos en sodio. En referencia a las vitaminas, destaca su contenido en vitamina B12, B9 y A, aunque también es una buena fuente de B2, B3 y B6.



Hígado de cordero

| INGREDIENTE | E (kcal) | Prot (g) | Lip (g) | AGS (g) | AGM (g) | AGP (g) | Colesterol (mg) | HC (g) | Fibra (g) |
|------------------------------|----------|----------|---------|---------|---------|---------|-----------------|--------|-----------|
| Hígado de cordero | 275,00 | 38,21 | 11,01 | 4,26 | 2,30 | 1,64 | 626,25 | 3,16 | 0,00 |
| % respeto a la recomendación | 13,75% | 7,64% | 4,96% | 1,92% | 1,04% | 0,74% | 208,75% | 5,75% | 0,00% |
| Cantidad Diaria Recomendada | 2000,00 | 10-15% | 30-35% | 7-8% | 20% | 5% | <300mg | 50-55% | 25-30g |

| INGREDIENTE | Na (mg) | K (mg) | Ca (mg) | Mg (mg) | P (mg) | Fe (mg) | Zn (mg) |
|------------------------------|---------|---------|---------|---------|--------|---------|---------|
| Hígado de cordero | 70,00 | 276,25 | 10,00 | 27,50 | 525,00 | 10,35 | 9,86 |
| % respeto a la recomendación | 3,50% | 13,81% | 1,25% | 7,33% | 75,00% | 73,93% | 98,63% |
| Cantidad Diaria Recomendada | 2000,00 | 2000,00 | 800,00 | 375,00 | 700,00 | 14,00 | 10,00 |

| INGREDIENTE | Vit A (µg) | Vit D (µg) | Vit E (mg) | Vit B1 (mg) | Vit B2 (mg) | Vit B3 (mg) | Vit B6 (mg) | Vit B9 (µg) | Vit B12 (µg) | Vit C (mg) |
|------------------------------|------------|------------|------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|--------------|------------|
| Hígado de cordero | 9363,75 | 0,00 | 0,00 | 0,29 | 5,04 | 15,19 | 0,61 | 91,25 | 95,63 | 5,00 |
| % respeto a la recomendación | 1170,47% | 0,00% | 0,00% | 26,14% | 359,82% | 94,92% | 43,75% | 45,63% | 3825,00% | 6,25% |
| Cantidad Diaria Recomendada | 800,00 | 5,00 | 12,00 | 1,10 | 1,40 | 16,00 | 1,40 | 200,00 | 2,50 | 80,00 |

Valoración nutricional : El alimento supera el 100% de la cantidad diaria recomendada de colesterol. Es una buena fuente de vitamina B1. Es un alimento con alto contenido en fósforo, hierro, zinc, B3, B6, B9. Y en vitamina A, B2 y B12 supera el 100% de la cantidad diaria recomendada.



Hígado de pollo

| INGREDIENTE | E (kcal) | Prot (g) | Lip (g) | AGS (g) | AGM (g) | AGP (g) | Colesterol (mg) | HC (g) | Fibra (g) |
|------------------------------|----------|----------|---------|---------|---------|---------|-----------------|--------|-----------|
| Hígado de pollo | 208,75 | 30,58 | 8,14 | 2,58 | 1,77 | 2,49 | 703,75 | 1,09 | 0,00 |
| % respeto a la recomendación | 10,44% | 6,12% | 3,66% | 1,16% | 0,80% | 1,12% | 234,58% | 1,98% | 0,00% |
| Cantidad Diaria Recomendada | 2000,00 | 10-15% | 30-35% | 7-8% | 20% | 5% | <300mg | 50-55% | 25-30g |

| INGREDIENTE | Na (mg) | K (mg) | Ca (mg) | Mg (mg) | P (mg) | Fe (mg) | Zn (mg) |
|------------------------------|---------|---------|---------|---------|--------|---------|---------|
| Hígado de pollo | 95,00 | 328,75 | 13,75 | 31,25 | 506,25 | 14,54 | 4,98 |
| % respeto a la recomendación | 4,75% | 16,44% | 1,72% | 8,33% | 72,32% | 103,84% | 49,75% |
| Cantidad Diaria Recomendada | 2000,00 | 2000,00 | 800,00 | 375,00 | 700,00 | 14,00 | 10,00 |

| INGREDIENTE | Vit A (µg) | Vit D (µg) | Vit E (mg) | Vit B1 (mg) | Vit B2 (mg) | Vit B3 (mg) | Vit B6 (mg) | Vit B9 (µg) | Vit B12 (µg) | Vit C (mg) |
|------------------------------|------------|------------|------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|--------------|------------|
| Hígado de pollo | 4976,25 | 0,00 | 1,03 | 0,36 | 2,49 | 13,81 | 0,94 | 722,50 | 21,06 | 34,88 |
| % respeto a la recomendación | 622,03% | 0,00% | 8,54% | 32,95% | 177,68% | 86,29% | 67,41% | 361,25% | 842,50% | 43,59% |
| Cantidad Diaria Recomendada | 800,00 | 5,00 | 12,00 | 1,10 | 1,40 | 16,00 | 1,40 | 200,00 | 2,50 | 80,00 |

Valoración nutricional : El alimento supera el 100% de la cantidad diaria recomendada de colesterol. Es una buena fuente de potasio. Contiene un alto contenido en fósforo, zinc, B1, B3, B6 y vitamina C. Y en vitamina A, hierro, B2, B9 y B12 supera el 100% de la cantidad diaria recomendada.



Hígado de ternera

| INGREDIENTE | E (kcal) | Prot (g) | Lip (g) | AGS (g) | AGM (g) | AGP (g) | Colesterol (mg) | HC (g) | Fibra (g) |
|------------------------------|----------|----------|---------|---------|---------|---------|-----------------|--------|-----------|
| Hígado de ternera | 168,75 | 23,75 | 6,25 | 2,13 | 1,21 | 1,25 | 418,75 | 4,50 | 0,00 |
| % respeto a la recomendación | 8,44% | 4,75% | 2,81% | 0,96% | 0,55% | 0,56% | 139,58% | 8,18% | 0,00% |
| Cantidad Diaria Recomendada | 2000,00 | 10-15% | 30-35% | 7-8% | 20% | 5% | <300mg | 50-55% | 25-30g |

| INGREDIENTE | Na (mg) | K (mg) | Ca (mg) | Mg (mg) | P (mg) | Fe (mg) | Zn (mg) |
|------------------------------|---------|---------|---------|---------|--------|---------|---------|
| Hígado de ternera | 95,00 | 376,25 | 10,00 | 25,00 | 330,00 | 6,13 | 9,75 |
| % respeto a la recomendación | 4,75% | 18,81% | 1,25% | 6,67% | 47,14% | 43,75% | 97,50% |
| Cantidad Diaria Recomendada | 2000,00 | 2000,00 | 800,00 | 375,00 | 700,00 | 14,00 | 10,00 |

| INGREDIENTE | Vit A (µg) | Vit D (µg) | Vit E (mg) | Vit B1 (mg) | Vit B2 (mg) | Vit B3 (mg) | Vit B6 (mg) | Vit B9 (µg) | Vit B12 (µg) | Vit C (mg) |
|------------------------------|------------|------------|------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|--------------|------------|
| Hígado de ternera | 12521,25 | 0,38 | 0,31 | 0,31 | 3,19 | 17,63 | 0,96 | 551,25 | 86,25 | 73,75 |
| % respeto a la recomendación | 1565,16% | 7,50% | 2,60% | 28,41% | 227,68% | 110,16% | 68,75% | 275,63% | 3450,00% | 92,19% |
| Cantidad Diaria Recomendada | 800,00 | 5,00 | 12,00 | 1,10 | 1,40 | 16,00 | 1,40 | 200,00 | 2,50 | 80,00 |

Valoración nutricional: El alimento supera el 100% de la cantidad diaria recomendada de colesterol. Es una buena fuente de potasio y B1. Contiene un alto contenido en fósforo, zinc, hierro, B6 y vitamina C. Y en vitamina A, B2, B3, B9 y B12 supera el 100% de la cantidad diaria recomendada.



Lengua de cerdo

| INGREDIENTE | E (kcal) | Prot (g) | Lip (g) | AGS (g) | AGM (g) | AGP (g) | Colesterol (mg) | HC (g) | Fibra (g) |
|------------------------------|----------|----------|---------|---------|---------|---------|-----------------|--------|-----------|
| Lengua de cerdo | 338,75 | 30,13 | 23,25 | 8,06 | 10,95 | 2,41 | 182,50 | 0,00 | 0,00 |
| % respeto a la recomendación | 16,94% | 6,03% | 10,46% | 3,63% | 4,93% | 1,09% | 60,83% | 0,00% | 0,00% |
| Cantidad Diaria Recomendada | 2000,00 | 10-15% | 30-35% | 7-8% | 20% | 5% | <300mg | 50-55% | 25-30g |

| INGREDIENTE | Na (mg) | K (mg) | Ca (mg) | Mg (mg) | P (mg) | Fe (mg) | Zn (mg) |
|------------------------------|---------|---------|---------|---------|--------|---------|---------|
| Lengua de cerdo | 136,25 | 296,25 | 23,75 | 25,00 | 217,50 | 6,24 | 5,66 |
| % respeto a la recomendación | 6,81% | 14,81% | 2,97% | 6,67% | 31,07% | 44,55% | 56,63% |
| Cantidad Diaria Recomendada | 2000,00 | 2000,00 | 800,00 | 375,00 | 700,00 | 14,00 | 10,00 |

| INGREDIENTE | Vit A (µg) | Vit D (µg) | Vit E (mg) | Vit B1 (mg) | Vit B2 (mg) | Vit B3 (mg) | Vit B6 (mg) | Vit B9 (µg) | Vit B12 (µg) | Vit C (mg) |
|------------------------------|------------|------------|------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|--------------|------------|
| Lengua de cerdo | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,40 | 0,64 | 6,68 | 0,29 | 5,00 | 2,99 | 2,13 |
| % respeto a la recomendación | 0,00% | 0,00% | 0,00% | 36,02% | 45,54% | 41,72% | 20,54% | 2,50% | 119,50% | 2,66% |
| Cantidad Diaria Recomendada | 800,00 | 5,00 | 12,00 | 1,10 | 1,40 | 16,00 | 1,40 | 200,00 | 2,50 | 80,00 |

Valoración nutricional: es un producto rico en colesterol. En referencia a los minerales, es rico en fósforo, hierro y zinc. Aporta gran cantidad de vitamina B12, es rico en vitamina B1, B2 y B3 y buena fuente de B6.



Lengua de ternera

| INGREDIENTE | E (kcal) | Prot (g) | Lip (g) | AGS (g) | AGM (g) | AGP (g) | Colesterol (mg) | HC (g) | Fibra (g) |
|------------------------------|----------|----------|---------|---------|---------|---------|-----------------|--------|-----------|
| Lengua de ternera | 252,50 | 32,25 | 12,50 | 5,44 | 5,76 | 0,48 | 297,50 | 0,00 | 0,00 |
| % respeto a la recomendación | 12,63% | 6,45% | 5,63% | 2,45% | 2,59% | 0,21% | 99,17% | 0,00% | 0,00% |
| Cantidad Diaria Recomendada | 2000,00 | 10-15% | 30-35% | 7-8% | 20% | 5% | <300mg | 50-55% | 25-30g |

| INGREDIENTE | Na (mg) | K (mg) | Ca (mg) | Mg (mg) | P (mg) | Fe (mg) | Zn (mg) |
|------------------------------|---------|---------|---------|---------|--------|---------|---------|
| Lengua de ternera | 80,00 | 202,50 | 11,25 | 22,50 | 207,50 | 2,61 | 5,64 |
| % respeto a la recomendación | 4,00% | 10,13% | 1,41% | 6,00% | 29,64% | 18,66% | 56,38% |
| Cantidad Diaria Recomendada | 2000,00 | 2000,00 | 800,00 | 375,00 | 700,00 | 14,00 | 10,00 |

| INGREDIENTE | Vit A (µg) | Vit D (µg) | Vit E (mg) | Vit B1 (mg) | Vit B2 (mg) | Vit B3 (mg) | Vit B6 (mg) | Vit B9 (µg) | Vit B12 (µg) | Vit C (mg) |
|------------------------------|------------|------------|------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|--------------|------------|
| Lengua de ternera | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,09 | 0,44 | 1,84 | 0,19 | 11,25 | 6,63 | 7,50 |
| % respeto a la recomendación | 0,00% | 0,00% | 0,00% | 7,95% | 31,25% | 11,48% | 13,39% | 5,63% | 265,00% | 9,38% |
| Cantidad Diaria Recomendada | 800,00 | 5,00 | 12,00 | 1,10 | 1,40 | 16,00 | 1,40 | 200,00 | 2,50 | 80,00 |

Valoración nutricional El alimento supera el 50% de la cantidad diaria recomendada de colesterol. Es una buena fuente de hierro y fósforo. Contiene un alto contenido en zinc y vitamina B2. Y en B12 supera el 100% de la cantidad diaria recomendada.



Molleja de pollo

| INGREDIENTE | E (kcal) | Prot (g) | Lip (g) | AGS (g) | AGM (g) | AGP (g) | Colesterol (mg) | HC (g) | Fibra (g) |
|------------------------------|----------|----------|---------|---------|---------|---------|-----------------|--------|-----------|
| Molleja de pollo | 192,50 | 37,99 | 3,35 | 0,84 | 0,66 | 0,44 | 462,50 | 0,00 | 0,00 |
| % respeto a la recomendación | 9,63% | 7,60% | 1,51% | 0,38% | 0,30% | 0,20% | 154,17% | 0,00% | 0,00% |
| Cantidad Diaria Recomendada | 2000,00 | 10-15% | 30-35% | 7-8% | 20% | 5% | <300mg | 50-55% | 25-30g |

| INGREDIENTE | Na (mg) | K (mg) | Ca (mg) | Mg (mg) | P (mg) | Fe (mg) | Zn (mg) |
|------------------------------|---------|---------|---------|---------|--------|---------|---------|
| Molleja de pollo | 70,00 | 223,75 | 21,25 | 3,75 | 236,25 | 3,99 | 5,53 |
| % respeto a la recomendación | 3,50% | 11,19% | 2,66% | 1,00% | 33,75% | 28,48% | 55,25% |
| Cantidad Diaria Recomendada | 2000,00 | 2000,00 | 800,00 | 375,00 | 700,00 | 14,00 | 10,00 |

| INGREDIENTE | Vit A (µg) | Vit D (µg) | Vit E (mg) | Vit B1 (mg) | Vit B2 (mg) | Vit B3 (mg) | Vit B6 (mg) | Vit B9 (µg) | Vit B12 (µg) | Vit C (mg) |
|------------------------------|------------|------------|------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|--------------|------------|
| Molleja de pollo | 0,00 | 0,00 | 0,25 | 0,03 | 0,26 | 3,90 | 0,09 | 6,25 | 1,30 | 0,00 |
| % respeto a la recomendación | 0,00% | 0,00% | 2,08% | 2,95% | 18,75% | 24,38% | 6,34% | 3,13% | 52,00% | 0,00% |
| Cantidad Diaria Recomendada | 800,00 | 5,00 | 12,00 | 1,10 | 1,40 | 16,00 | 1,40 | 200,00 | 2,50 | 80,00 |

Valoración nutricional: es un producto muy rico en colesterol. En referencia a los minerales, es rico en fósforo y zinc y buena fuente de hierro. Es rico en vitamina B12 y buena fuente de vitamina B2 y B3.



Molleja de ternera

| INGREDIENTE | E (kcal) | Prot (g) | Lip (g) | AGS (g) | AGM (g) | AGP (g) | Colesterol (mg) | HC (g) | Fibra (g) |
|------------------------------|----------|----------|---------|---------|---------|---------|-----------------|--------|-----------|
| Molleja de ternera | 212,50 | 39,50 | 6,00 | 1,88 | 1,88 | 1,00 | 586,25 | 0,00 | 0,00 |
| % respeto a la recomendación | 10,63% | 7,90% | 2,70% | 0,84% | 0,84% | 0,45% | 195,42% | 0,00% | 0,00% |
| Cantidad Diaria Recomendada | 2000,00 | 10-15% | 30-35% | 7-8% | 20% | 5% | <300mg | 50-55% | 25-30g |

| INGREDIENTE | Na (mg) | K (mg) | Ca (mg) | Mg (mg) | P (mg) | Fe (mg) | Zn (mg) |
|------------------------------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|
| Molleja de ternera | 82,50 | 427,50 | 3,75 | 21,25 | 856,25 | 2,50 | 2,63 |
| % respeto a la recomendación | 4,13% | 21,38% | 0,47% | 5,67% | 122,32% | 17,86% | 26,25% |
| Cantidad Diaria Recomendada | 2000,00 | 2000,00 | 800,00 | 375,00 | 700,00 | 14,00 | 10,00 |

| INGREDIENTE | Vit A (µg) | Vit D (µg) | Vit E (mg) | Vit B1 (mg) | Vit B2 (mg) | Vit B3 (mg) | Vit B6 (mg) | Vit B9 (µg) | Vit B12 (µg) | Vit C (mg) |
|------------------------------|------------|------------|------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|--------------|------------|
| Molleja de ternera | 0,00 | 0,00 | 0,50 | 0,08 | 0,20 | 2,50 | 0,11 | 1,25 | 2,75 | 72,50 |
| % respeto a la recomendación | 0,00% | 0,00% | 4,17% | 6,82% | 14,29% | 15,63% | 8,04% | 0,63% | 110,00% | 90,63% |
| Cantidad Diaria Recomendada | 800,00 | 5,00 | 12,00 | 1,10 | 1,40 | 16,00 | 1,40 | 200,00 | 2,50 | 80,00 |

Valoración nutricional : El alimento supera el 100% de la cantidad diaria recomendada de colesterol. Es una buena fuente de potasio, hierro, zinc y vitamina B3. Contiene un alto contenido en vitamina C. Y en vitamina B12 y fósforo supera el 100% de la cantidad diaria recomendada.



Páncreas de cerdo

| INGREDIENTE | E (kcal) | Prot (g) | Lip (g) | AGS (g) | AGM (g) | AGP (g) | Colesterol (mg) | HC (g) | Fibra (g) |
|------------------------------|----------|----------|---------|---------|---------|---------|-----------------|--------|-----------|
| Páncreas de cerdo | 273,75 | 35,63 | 13,50 | 4,66 | 4,69 | 2,54 | 393,75 | 0,00 | 0,00 |
| % respeto a la recomendación | 13,69% | 7,13% | 6,08% | 2,10% | 2,11% | 1,14% | 131,25% | 0,00% | 0,00% |
| Cantidad Diaria Recomendada | 2000,00 | 10-15% | 30-35% | 7-8% | 20% | 5% | <300mg | 50-55% | 25-30g |

| INGREDIENTE | Na (mg) | K (mg) | Ca (mg) | Mg (mg) | P (mg) | Fe (mg) | Zn (mg) |
|------------------------------|---------|---------|---------|---------|--------|---------|---------|
| Páncreas de cerdo | 52,50 | 210,00 | 20,00 | 28,75 | 363,75 | 3,36 | 5,36 |
| % respeto a la recomendación | 2,63% | 10,50% | 2,50% | 7,67% | 51,96% | 24,02% | 53,63% |
| Cantidad Diaria Recomendada | 2000,00 | 2000,00 | 800,00 | 375,00 | 700,00 | 14,00 | 10,00 |

| INGREDIENTE | Vit A (µg) | Vit D (µg) | Vit E (mg) | Vit B1 (mg) | Vit B2 (mg) | Vit B3 (mg) | Vit B6 (mg) | Vit B9 (µg) | Vit B12 (µg) | Vit C (mg) |
|------------------------------|------------|------------|------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|--------------|------------|
| Páncreas de cerdo | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,12 | 0,82 | 4,01 | 0,55 | 6,25 | 21,34 | 7,13 |
| % respeto a la recomendación | 0,00% | 0,00% | 0,00% | 10,45% | 58,75% | 25,05% | 39,29% | 3,13% | 853,50% | 8,91% |
| Cantidad Diaria Recomendada | 800,00 | 5,00 | 12,00 | 1,10 | 1,40 | 16,00 | 1,40 | 200,00 | 2,50 | 80,00 |

Valoración nutricional: es un producto muy rico en colesterol. En referencia a los minerales es rico en fósforo y zinc y buena fuente de hierro. Aporta una gran cantidad de vitamina B12, es rico en vitamina B2 y B6 y buena fuente de vitamina B3.



Páncreas de cordero

| INGREDIENTE | E (kcal) | Prot (g) | Lip (g) | AGS (g) | AGM (g) | AGP (g) | Colesterol (mg) | HC (g) | Fibra (g) |
|------------------------------|----------|----------|---------|---------|---------|---------|-----------------|--------|-----------|
| Páncreas de cordero | 292,50 | 28,54 | 18,90 | 8,55 | 6,81 | 0,93 | 500,00 | 0,00 | 0,00 |
| % respeto a la recomendación | 14,63% | 5,71% | 8,51% | 3,85% | 3,07% | 0,42% | 166,67% | 0,00% | 0,00% |
| Cantidad Diaria Recomendada | 2000,00 | 10-15% | 30-35% | 7-8% | 20% | 5% | <300mg | 50-55% | 25-30g |

| INGREDIENTE | Na (mg) | K (mg) | Ca (mg) | Mg (mg) | P (mg) | Fe (mg) | Zn (mg) |
|------------------------------|---------|---------|---------|---------|--------|---------|---------|
| Páncreas de cordero | 65,00 | 363,75 | 15,00 | 23,75 | 538,75 | 2,65 | 3,35 |
| % respeto a la recomendación | 3,25% | 18,19% | 1,88% | 6,33% | 76,96% | 18,93% | 33,50% |
| Cantidad Diaria Recomendada | 2000,00 | 2000,00 | 800,00 | 375,00 | 700,00 | 14,00 | 10,00 |

| INGREDIENTE | Vit A (µg) | Vit D (µg) | Vit E (mg) | Vit B1 (mg) | Vit B2 (mg) | Vit B3 (mg) | Vit B6 (mg) | Vit B9 (µg) | Vit B12 (µg) | Vit C (mg) |
|------------------------------|------------|------------|------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|--------------|------------|
| Páncreas de cordero | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,03 | 0,26 | 3,20 | 0,06 | 16,25 | 6,93 | 25,00 |
| % respeto a la recomendación | 0,00% | 0,00% | 0,00% | 2,27% | 18,75% | 20,00% | 4,46% | 8,13% | 277,00% | 31,25% |
| Cantidad Diaria Recomendada | 800,00 | 5,00 | 12,00 | 1,10 | 1,40 | 16,00 | 1,40 | 200,00 | 2,50 | 80,00 |

Valoración nutricional: es un producto muy rico en colesterol. En referencia a los minerales, es rico en fósforo y zinc y buena fuente de potasio y hierro. Aporta gran cantidad de vitamina B12, es rico en vitamina C y buena fuente de Vitamina B2 y B3.



Pulmón de cerdo

| INGREDIENTE | E (kcal) | Prot (g) | Lip (g) | AGS (g) | AGM (g) | AGP (g) | Colesterol (mg) | HC (g) | Fibra (g) |
|------------------------------|----------|----------|---------|---------|---------|---------|-----------------|--------|-----------|
| Pulmón de cerdo | 123,75 | 20,75 | 3,88 | 1,36 | 0,88 | 0,48 | 483,75 | 0,00 | 0,00 |
| % respeto a la recomendación | 6,19% | 4,15% | 1,74% | 0,61% | 0,39% | 0,21% | 161,25% | 0,00% | 0,00% |
| Cantidad Diaria Recomendada | 2000,00 | 10-15% | 30-35% | 7-8% | 20% | 5% | <300mg | 50-55% | 25-30g |

| INGREDIENTE | Na (mg) | K (mg) | Ca (mg) | Mg (mg) | P (mg) | Fe (mg) | Zn (mg) |
|------------------------------|---------|---------|---------|---------|--------|---------|---------|
| Pulmón de cerdo | 101,25 | 188,75 | 10,00 | 15,00 | 232,50 | 20,51 | 3,06 |
| % respeto a la recomendación | 5,06% | 9,44% | 1,25% | 4,00% | 33,21% | 146,52% | 30,63% |
| Cantidad Diaria Recomendada | 2000,00 | 2000,00 | 800,00 | 375,00 | 700,00 | 14,00 | 10,00 |

| INGREDIENTE | Vit A (µg) | Vit D (µg) | Vit E (mg) | Vit B1 (mg) | Vit B2 (mg) | Vit B3 (mg) | Vit B6 (mg) | Vit B9 (µg) | Vit B12 (µg) | Vit C (mg) |
|------------------------------|------------|------------|------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|--------------|------------|
| Pulmón de cerdo | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,10 | 0,40 | 1,71 | 0,10 | 2,50 | 2,54 | 9,88 |
| % respeto a la recomendación | 0,00% | 0,00% | 0,00% | 8,98% | 28,75% | 10,66% | 7,14% | 1,25% | 101,50% | 12,34% |
| Cantidad Diaria Recomendada | 800,00 | 5,00 | 12,00 | 1,10 | 1,40 | 16,00 | 1,40 | 200,00 | 2,50 | 80,00 |

Valoración nutricional: es un producto muy rico en colesterol. Aporta gran cantidad de hierro y es rico en fósforo y zinc. Aporta gran cantidad de vitamina B12 y es buena fuente de vitamina B2.



Pulmón de cordero

| INGREDIENTE | E (kcal) | Prot (g) | Lip (g) | AGS (g) | AGM (g) | AGP (g) | Colesterol (mg) | HC (g) | Fibra (g) |
|------------------------------|----------|----------|---------|---------|---------|---------|-----------------|--------|-----------|
| Pulmón de cordero | 141,25 | 24,85 | 3,88 | 1,33 | 1,00 | 0,54 | 355,00 | 0,00 | 0,00 |
| % respeto a la recomendación | 7,06% | 4,97% | 1,74% | 0,60% | 0,45% | 0,24% | 118,33% | 0,00% | 0,00% |
| Cantidad Diaria Recomendada | 2000,00 | 10-15% | 30-35% | 7-8% | 20% | 5% | <300mg | 50-55% | 25-30g |

| INGREDIENTE | Na (mg) | K (mg) | Ca (mg) | Mg (mg) | P (mg) | Fe (mg) | Zn (mg) |
|------------------------------|---------|---------|---------|---------|--------|---------|---------|
| Pulmón de cordero | 105,00 | 158,75 | 15,00 | 13,75 | 235,00 | 5,71 | 2,41 |
| % respeto a la recomendación | 5,25% | 7,94% | 1,88% | 3,67% | 33,57% | 40,80% | 24,13% |
| Cantidad Diaria Recomendada | 2000,00 | 2000,00 | 800,00 | 375,00 | 700,00 | 14,00 | 10,00 |

| INGREDIENTE | Vit A (µg) | Vit D (µg) | Vit E (mg) | Vit B1 (mg) | Vit B2 (mg) | Vit B3 (mg) | Vit B6 (mg) | Vit B9 (µg) | Vit B12 (µg) | Vit C (mg) |
|------------------------------|------------|------------|------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|--------------|------------|
| Pulmón de cordero | 40,00 | 0,00 | 0,00 | 0,04 | 0,17 | 3,04 | 0,08 | 10,00 | 3,15 | 35,00 |
| % respeto a la recomendación | 5,00% | 0,00% | 0,00% | 3,86% | 12,41% | 18,97% | 5,36% | 5,00% | 126,00% | 43,75% |
| Cantidad Diaria Recomendada | 800,00 | 5,00 | 12,00 | 1,10 | 1,40 | 16,00 | 1,40 | 200,00 | 2,50 | 80,00 |

Valoración nutricional: es un producto muy rico en colesterol. En referencia a los minerales es rico en fósforo y hierro y buena fuente de zinc. Aporta gran cantidad de vitamina B12, es rico en vitamina C y buena fuente de vitamina B3.



Riñón de cerdo

| INGREDIENTE | E (kcal) | Prot (g) | Lip (g) | AGS (g) | AGM (g) | AGP (g) | Colesterol (mg) | HC (g) | Fibra (g) |
|------------------------------|----------|----------|---------|---------|---------|---------|-----------------|--------|-----------|
| Riñón de cerdo | 116,25 | 20,50 | 3,75 | 1,20 | 1,24 | 0,30 | 512,50 | 0,00 | 0,00 |
| % respeto a la recomendación | 5,81% | 4,10% | 1,69% | 0,54% | 0,56% | 0,14% | 170,83% | 0,00% | 0,00% |
| Cantidad Diaria Recomendada | 2000,00 | 10-15% | 30-35% | 7-8% | 20% | 5% | <300mg | 50-55% | 25-30g |

| INGREDIENTE | Na (mg) | K (mg) | Ca (mg) | Mg (mg) | P (mg) | Fe (mg) | Zn (mg) |
|------------------------------|---------|---------|---------|---------|--------|---------|---------|
| Riñón de cerdo | 237,50 | 362,50 | 10,00 | 23,75 | 337,50 | 6,25 | 2,25 |
| % respeto a la recomendación | 11,88% | 18,13% | 1,25% | 6,33% | 48,21% | 44,64% | 22,50% |
| Cantidad Diaria Recomendada | 2000,00 | 2000,00 | 800,00 | 375,00 | 700,00 | 14,00 | 10,00 |

| INGREDIENTE | Vit A (µg) | Vit D (µg) | Vit E (mg) | Vit B1 (mg) | Vit B2 (mg) | Vit B3 (mg) | Vit B6 (mg) | Vit B9 (µg) | Vit B12 (µg) | Vit C (mg) |
|------------------------------|------------|------------|------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|--------------|------------|
| Riñón de cerdo | 137,50 | 0,00 | 0,48 | 0,40 | 2,38 | 9,38 | 0,31 | 52,50 | 17,50 | 17,50 |
| % respeto a la recomendación | 17,19% | 0,00% | 3,96% | 36,36% | 169,64% | 58,59% | 22,32% | 26,25% | 700,00% | 21,88% |
| Cantidad Diaria Recomendada | 800,00 | 5,00 | 12,00 | 1,10 | 1,40 | 16,00 | 1,40 | 200,00 | 2,50 | 80,00 |

Valoración nutricional: El alimento supera el 100% de la cantidad diaria recomendada de colesterol. Es una buena fuente de potasio, zinc, vitamina A, B6, B9 y vitamina C. Contiene un alto contenido en fósforo, hierro, B1 y B3. Y en vitamina B2 y B12 supera el 100% de la cantidad diaria recomendada.



Riñón de cordero

| INGREDIENTE | E (kcal) | Prot (g) | Lip (g) | AGS (g) | AGM (g) | AGP (g) | Colesterol (mg) | HC (g) | Fibra (g) |
|------------------------------|----------|----------|---------|---------|---------|---------|-----------------|--------|-----------|
| Riñón de cordero | 117,50 | 21,00 | 3,75 | 1,25 | 0,83 | 0,73 | 468,75 | 0,00 | 0,00 |
| % respeto a la recomendación | 5,88% | 4,20% | 1,69% | 0,56% | 0,37% | 0,33% | 156,25% | 0,00% | 0,00% |
| Cantidad Diaria Recomendada | 2000,00 | 10-15% | 30-35% | 7-8% | 20% | 5% | <300mg | 50-55% | 25-30g |

| INGREDIENTE | Na (mg) | K (mg) | Ca (mg) | Mg (mg) | P (mg) | Fe (mg) | Zn (mg) |
|------------------------------|---------|---------|---------|---------|--------|---------|---------|
| Riñón de cordero | 225,00 | 318,75 | 15,00 | 20,00 | 318,75 | 9,25 | 3,00 |
| % respeto a la recomendación | 11,25% | 15,94% | 1,88% | 5,33% | 45,54% | 66,07% | 30,00% |
| Cantidad Diaria Recomendada | 2000,00 | 2000,00 | 800,00 | 375,00 | 700,00 | 14,00 | 10,00 |

| INGREDIENTE | Vit A (µg) | Vit D (µg) | Vit E (mg) | Vit B1 (mg) | Vit B2 (mg) | Vit B3 (mg) | Vit B6 (mg) | Vit B9 (µg) | Vit B12 (µg) | Vit C (mg) |
|------------------------------|------------|------------|------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|--------------|------------|
| Riñón de cordero | 166,25 | 0,00 | 0,54 | 0,63 | 2,63 | 9,63 | 0,33 | 37,50 | 67,50 | 10,00 |
| % respeto a la recomendación | 20,78% | 0,00% | 4,48% | 56,82% | 187,50% | 60,16% | 23,21% | 18,75% | 2700,00% | 12,50% |
| Cantidad Diaria Recomendada | 800,00 | 5,00 | 12,00 | 1,10 | 1,40 | 16,00 | 1,40 | 200,00 | 2,50 | 80,00 |

Valoración nutricional: El alimento supera el 100% de la cantidad diaria recomendada de colesterol. Es una buena fuente de potasio, vitamina A, B6 y B9. Contiene un alto contenido en fósforo, zinc, hierro, B1 y B3. Y en vitamina B2 y B12 supera el 100% de la cantidad diaria recomendada.



Riñón de ternera

| INGREDIENTE | E (kcal) | Prot (g) | Lip (g) | AGS (g) | AGM (g) | AGP (g) | Colesterol (mg) | HC (g) | Fibra (g) |
|------------------------------|----------|----------|---------|---------|---------|---------|-----------------|--------|-----------|
| Riñón de ternera | 197,50 | 34,63 | 5,81 | 1,79 | 1,20 | 1,41 | 895,00 | 0,00 | 0,00 |
| % respeto a la recomendación | 9,88% | 6,93% | 2,62% | 0,80% | 0,54% | 0,64% | 298,33% | 0,00% | 0,00% |
| Cantidad Diaria Recomendada | 2000,00 | 10-15% | 30-35% | 7-8% | 20% | 5% | <300mg | 50-55% | 25-30g |

| INGREDIENTE | Na (mg) | K (mg) | Ca (mg) | Mg (mg) | P (mg) | Fe (mg) | Zn (mg) |
|------------------------------|---------|---------|---------|---------|--------|---------|---------|
| Riñón de ternera | 117,50 | 168,75 | 23,75 | 15,00 | 380,00 | 7,25 | 3,55 |
| % respeto a la recomendación | 5,88% | 8,44% | 2,97% | 4,00% | 54,29% | 51,79% | 35,50% |
| Cantidad Diaria Recomendada | 2000,00 | 2000,00 | 800,00 | 375,00 | 700,00 | 14,00 | 10,00 |

| INGREDIENTE | Vit A (µg) | Vit D (µg) | Vit E (mg) | Vit B1 (mg) | Vit B2 (mg) | Vit B3 (mg) | Vit B6 (mg) | Vit B9 (µg) | Vit B12 (µg) | Vit C (mg) |
|------------------------------|------------|------------|------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|--------------|------------|
| Riñón de ternera | 0,00 | 1,38 | 0,10 | 0,20 | 3,71 | 4,90 | 0,49 | 103,75 | 31,13 | 0,00 |
| % respeto a la recomendación | 0,00% | 27,50% | 0,83% | 18,18% | 265,18% | 30,63% | 34,82% | 51,88% | 1245,00% | 0,00% |
| Cantidad Diaria Recomendada | 800,00 | 5,00 | 12,00 | 1,10 | 1,40 | 16,00 | 1,40 | 200,00 | 2,50 | 80,00 |

Valoración nutricional: El alimento supera el 100% de la cantidad diaria recomendada de colesterol. Es una buena fuente de vitamina D y B1. Contiene un alto contenido en fósforo, zinc, hierro, B3, B6 y B9. Y en vitamina B2 y B12 supera el 100% de la cantidad diaria recomendada.



Sangre de cerdo

| INGREDIENTE | E (kcal) | Prot (g) | Lip (g) | AGS (g) | AGM (g) | AGP (g) | Colesterol (mg) | HC (g) | Fibra (g) |
|------------------------------|----------|----------|---------|---------|---------|---------|-----------------|--------|-----------|
| Sangre de cerdo | 101,25 | 22,50 | 1,25 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 50,00 | 0,00 | 0,00 |
| % respeto a la recomendación | 5,06% | 4,50% | 0,56% | 0,00% | 0,00% | 0,00% | 16,67% | 0,00% | 0,00% |
| Cantidad Diaria Recomendada | 2000,00 | 10-15% | 30-35% | 7-8% | 20% | 5% | <300mg | 50-55% | 25-30g |

| INGREDIENTE | Na (mg) | K (mg) | Ca (mg) | Mg (mg) | P (mg) | Fe (mg) | Zn (mg) |
|------------------------------|---------|---------|---------|---------|--------|---------|---------|
| Sangre de cerdo | 258,75 | 217,50 | 10,00 | 12,50 | 92,50 | 65,00 | 0,00 |
| % respeto a la recomendación | 12,94% | 10,88% | 1,25% | 3,33% | 13,21% | 464,29% | 0,00% |
| Cantidad Diaria Recomendada | 2000,00 | 2000,00 | 800,00 | 375,00 | 700,00 | 14,00 | 10,00 |

| INGREDIENTE | Vit A (µg) | Vit D (µg) | Vit E (mg) | Vit B1 (mg) | Vit B2 (mg) | Vit B3 (mg) | Vit B6 (mg) | Vit B9 (µg) | Vit B12 (µg) | Vit C (mg) |
|------------------------------|------------|------------|------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|--------------|------------|
| Sangre de cerdo | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,19 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 2,50 |
| % respeto a la recomendación | 0,00% | 0,00% | 0,00% | 0,00% | 13,39% | 0,00% | 0,00% | 0,00% | 0,00% | 3,13% |
| Cantidad Diaria Recomendada | 800,00 | 5,00 | 12,00 | 1,10 | 1,40 | 16,00 | 1,40 | 200,00 | 2,50 | 80,00 |

Valoración nutricional: En Hierro cubre el 100% de la cantidad diaria recomendada.



Sesos de cerdo

| INGREDIENTE | E (kcal) | Prot (g) | Lip (g) | AGS (g) | AGM (g) | AGP (g) | Colesterol (mg) | HC (g) | Fibra (g) |
|------------------------------|----------|----------|---------|---------|---------|---------|-----------------|--------|-----------|
| Sesos de cerdo | 153,75 | 13,25 | 11,25 | 2,50 | 2,00 | 1,75 | 2500,00 | 0,00 | 0,00 |
| % respeto a la recomendación | 7,69% | 2,65% | 5,06% | 1,13% | 0,90% | 0,79% | 833,33% | 0,00% | 0,00% |
| Cantidad Diaria Recomendada | 2000,00 | 10-15% | 30-35% | 7-8% | 20% | 5% | <300mg | 50-55% | 25-30g |

| INGREDIENTE | Na (mg) | K (mg) | Ca (mg) | Mg (mg) | P (mg) | Fe (mg) | Zn (mg) |
|------------------------------|---------|---------|---------|---------|--------|---------|---------|
| Sesos de cerdo | 191,25 | 390,00 | 12,50 | 25,00 | 500,00 | 4,50 | 1,75 |
| % respeto a la recomendación | 9,56% | 19,50% | 1,56% | 6,67% | 71,43% | 32,14% | 17,50% |
| Cantidad Diaria Recomendada | 2000,00 | 2000,00 | 800,00 | 375,00 | 700,00 | 14,00 | 10,00 |

| INGREDIENTE | Vit A (µg) | Vit D (µg) | Vit E (mg) | Vit B1 (mg) | Vit B2 (mg) | Vit B3 (mg) | Vit B6 (mg) | Vit B9 (µg) | Vit B12 (µg) | Vit C (mg) |
|------------------------------|------------|------------|------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|--------------|------------|
| Sesos de cerdo | 0,00 | 0,00 | 1,50 | 0,20 | 0,35 | 5,38 | 0,25 | 7,50 | 3,63 | 21,25 |
| % respeto a la recomendación | 0,00% | 0,00% | 12,50% | 18,18% | 25,00% | 33,59% | 17,86% | 3,75% | 145,00% | 26,56% |
| Cantidad Diaria Recomendada | 800,00 | 5,00 | 12,00 | 1,10 | 1,40 | 16,00 | 1,40 | 200,00 | 2,50 | 80,00 |

Valoración nutricional: El alimento supera el 100% de la cantidad diaria recomendada de colesterol. Es una buena fuente de potasio, zinc, B1, B2, B6 y vitamina C. Contiene un alto contenido en fósforo, hierro y B3. Y en vitamina B12 supera el 100% de la cantidad diaria recomendada.



Sesos de cordero

| INGREDIENTE | E (kcal) | Prot (g) | Lip (g) | AGS (g) | AGM (g) | AGP (g) | Colesterol (mg) | HC (g) | Fibra (g) |
|------------------------------|----------|----------|---------|---------|---------|---------|-----------------|--------|-----------|
| Sesos de cordero | 170,00 | 12,50 | 13,38 | 3,00 | 2,63 | 1,63 | 2625,00 | 0,00 | 0,00 |
| % respeto a la recomendación | 8,50% | 2,50% | 6,02% | 1,35% | 1,18% | 0,73% | 875,00% | 0,00% | 0,00% |
| Cantidad Diaria Recomendada | 2000,00 | 10-15% | 30-35% | 7-8% | 20% | 5% | <300mg | 50-55% | 25-30g |

| INGREDIENTE | Na (mg) | K (mg) | Ca (mg) | Mg (mg) | P (mg) | Fe (mg) | Zn (mg) |
|------------------------------|---------|---------|---------|---------|--------|---------|---------|
| Sesos de cordero | 156,25 | 300,00 | 12,50 | 21,25 | 400,00 | 2,63 | 1,75 |
| % respeto a la recomendación | 7,81% | 15,00% | 1,56% | 5,67% | 57,14% | 18,75% | 17,50% |
| Cantidad Diaria Recomendada | 2000,00 | 2000,00 | 800,00 | 375,00 | 700,00 | 14,00 | 10,00 |

| INGREDIENTE | Vit A (µg) | Vit D (µg) | Vit E (mg) | Vit B1 (mg) | Vit B2 (mg) | Vit B3 (mg) | Vit B6 (mg) | Vit B9 (µg) | Vit B12 (µg) | Vit C (mg) |
|------------------------------|------------|------------|------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|--------------|------------|
| Sesos de cordero | 0,00 | 0,00 | 1,50 | 0,25 | 0,31 | 4,63 | 0,13 | 7,50 | 10,00 | 22,50 |
| % respeto a la recomendación | 0,00% | 0,00% | 12,50% | 22,73% | 22,32% | 28,91% | 8,93% | 3,75% | 400,00% | 28,13% |
| Cantidad Diaria Recomendada | 800,00 | 5,00 | 12,00 | 1,10 | 1,40 | 16,00 | 1,40 | 200,00 | 2,50 | 80,00 |

Valoración nutricional: El alimento supera el 100% de la cantidad diaria recomendada de colesterol. Es una buena fuente de potasio, hierro, zinc, B1, B2, B3 y vitamina C. Contiene un alto contenido en fósforo. Y en vitamina B12 supera el 100% de la cantidad diaria recomendada .



Sesos de ternera

| INGREDIENTE | E (kcal) | Prot (g) | Lip (g) | AGS (g) | AGM (g) | AGP (g) | Colesterol (mg) | HC (g) | Fibra (g) |
|------------------------------|----------|----------|---------|---------|---------|---------|-----------------|--------|-----------|
| Sesos de ternera | 148,75 | 13,00 | 10,75 | 2,50 | 2,13 | 1,25 | 2625,00 | 0,00 | 0,00 |
| % respeto a la recomendación | 7,44% | 2,60% | 4,84% | 1,13% | 0,96% | 0,56% | 875,00% | 0,00% | 0,00% |
| Cantidad Diaria Recomendada | 2000,00 | 10-15% | 30-35% | 7-8% | 20% | 5% | <300mg | 50-55% | 25-30g |

| INGREDIENTE | Na (mg) | K (mg) | Ca (mg) | Mg (mg) | P (mg) | Fe (mg) | Zn (mg) |
|------------------------------|---------|---------|---------|---------|--------|---------|---------|
| Sesos de ternera | 158,75 | 325,00 | 15,00 | 17,50 | 400,00 | 2,63 | 1,75 |
| % respeto a la recomendación | 7,94% | 16,25% | 1,88% | 4,67% | 57,14% | 18,75% | 17,50% |
| Cantidad Diaria Recomendada | 2000,00 | 2000,00 | 800,00 | 375,00 | 700,00 | 14,00 | 10,00 |

| INGREDIENTE | Vit A (µg) | Vit D (µg) | Vit E (mg) | Vit B1 (mg) | Vit B2 (mg) | Vit B3 (mg) | Vit B6 (mg) | Vit B9 (µg) | Vit B12 (µg) | Vit C (mg) |
|------------------------------|------------|------------|------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|--------------|------------|
| Sesos de ternera | 0,00 | 0,00 | 1,50 | 0,20 | 0,33 | 4,63 | 0,20 | 7,50 | 12,50 | 22,50 |
| % respeto a la recomendación | 0,00% | 0,00% | 12,50% | 18,18% | 23,21% | 28,91% | 14,29% | 3,75% | 500,00% | 28,13% |
| Cantidad Diaria Recomendada | 800,00 | 5,00 | 12,00 | 1,10 | 1,40 | 16,00 | 1,40 | 200,00 | 2,50 | 80,00 |

Valoración nutricional: El alimento supera el 100% de la cantidad diaria recomendada de colesterol. Es una buena fuente de potasio, hierro, zinc, B1, B2, B3 y vitamina C. Contiene un alto contenido en fósforo. Y en vitamina B12 supera el 100% de la cantidad diaria recomendada.



Tripa de cerdo

| INGREDIENTE | E (kcal) | Prot (g) | Lip (g) | AGS (g) | AGM (g) | AGP (g) | Colesterol (mg) | HC (g) | Fibra (g) |
|------------------------------|----------|----------|---------|---------|---------|---------|-----------------|--------|-----------|
| Tripa de cerdo | 291,25 | 15,61 | 25,40 | 11,90 | 8,84 | 1,52 | 346,25 | 0,00 | 0,00 |
| % respeto a la recomendación | 14,56% | 3,12% | 11,43% | 5,36% | 3,98% | 0,68% | 115,42% | 0,00% | 0,00% |
| Cantidad Diaria Recomendada | 2000,00 | 10-15% | 30-35% | 7-8% | 20% | 5% | <300mg | 50-55% | 25-30g |

| INGREDIENTE | Na (mg) | K (mg) | Ca (mg) | Mg (mg) | P (mg) | Fe (mg) | Zn (mg) |
|------------------------------|---------|---------|---------|---------|--------|---------|---------|
| Tripa de cerdo | 22,50 | 17,50 | 31,25 | 11,25 | 82,50 | 1,84 | 2,31 |
| % respeto a la recomendación | 1,13% | 0,88% | 3,91% | 3,00% | 11,79% | 13,13% | 23,13% |
| Cantidad Diaria Recomendada | 2000,00 | 2000,00 | 800,00 | 375,00 | 700,00 | 14,00 | 10,00 |

| INGREDIENTE | Vit A (µg) | Vit D (µg) | Vit E (mg) | Vit B1 (mg) | Vit B2 (mg) | Vit B3 (mg) | Vit B6 (mg) | Vit B9 (µg) | Vit B12 (µg) | Vit C (mg) |
|------------------------------|------------|------------|------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|--------------|------------|
| Tripa de cerdo | 0,00 | 0,00 | 0,29 | 0,02 | 0,06 | 0,11 | 0,00 | 1,25 | 0,53 | 0,00 |
| % respeto a la recomendación | 0,00% | 0,00% | 2,40% | 1,59% | 4,11% | 0,68% | 0,00% | 0,63% | 21,00% | 0,00% |
| Cantidad Diaria Recomendada | 800,00 | 5,00 | 12,00 | 1,10 | 1,40 | 16,00 | 1,40 | 200,00 | 2,50 | 80,00 |

Valoración nutricional: es un producto muy rico en colesterol. Es buena fuente de zinc y vitamina B12.



Tripa de ternera

| INGREDIENTE | E (kcal) | Prot (g) | Lip (g) | AGS (g) | AGM (g) | AGP (g) | Colesterol (mg) | HC (g) | Fibra (g) |
|------------------------------|----------|----------|---------|---------|---------|---------|-----------------|--------|-----------|
| Callos de ternera | 101,25 | 18,25 | 3,13 | 1,49 | 0,99 | 0,10 | 118,75 | 0,00 | 0,00 |
| % respeto a la recomendación | 5,06% | 3,65% | 1,41% | 0,67% | 0,44% | 0,05% | 39,58% | 0,00% | 0,00% |
| Cantidad Diaria Recomendada | 2000,00 | 10-15% | 30-35% | 7-8% | 20% | 5% | <300mg | 50-55% | 25-30g |

| INGREDIENTE | Na (mg) | K (mg) | Ca (mg) | Mg (mg) | P (mg) | Fe (mg) | Zn (mg) |
|------------------------------|---------|---------|---------|---------|--------|---------|---------|
| Callos de ternera | 108,75 | 395,00 | 15,00 | 10,00 | 382,50 | 1,63 | 1,88 |
| % respeto a la recomendación | 5,44% | 19,75% | 1,88% | 2,67% | 54,64% | 11,61% | 18,75% |
| Cantidad Diaria Recomendada | 2000,00 | 2000,00 | 800,00 | 375,00 | 700,00 | 14,00 | 10,00 |

| INGREDIENTE | Vit A (µg) | Vit D (µg) | Vit E (mg) | Vit B1 (mg) | Vit B2 (mg) | Vit B3 (mg) | Vit B6 (mg) | Vit B9 (µg) | Vit B12 (µg) | Vit C (mg) |
|------------------------------|------------|------------|------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|--------------|------------|
| Callos de ternera | 0,00 | 0,00 | 0,10 | 0,00 | 0,13 | 5,13 | 0,00 | 2,50 | 0,00 | 0,00 |
| % respeto a la recomendación | 0,00% | 0,00% | 0,83% | 0,00% | 8,93% | 32,03% | 0,00% | 1,25% | 0,00% | 0,00% |
| Cantidad Diaria Recomendada | 800,00 | 5,00 | 12,00 | 1,10 | 1,40 | 16,00 | 1,40 | 200,00 | 2,50 | 80,00 |

Valoración nutricional: Fuente de potasio y zinc. Alto contenido en fósforo y vitamina B3.



Partes musculares

Cola de cerdo

| INGREDIENTE | E (kcal) | Prot (g) | Lip (g) | AGS (g) | AGM (g) | AGP (g) | Colesterol (mg) | HC (g) | Fibra (g) |
|------------------------------|----------|----------|---------|---------|---------|---------|-----------------|--------|-----------|
| Cola de cerdo | 495,00 | 21,25 | 44,75 | 15,56 | 21,11 | 4,93 | 161,25 | 0,00 | 0,00 |
| % respeto a la recomendación | 24,75% | 4,25% | 20,14% | 7,00% | 9,50% | 2,22% | 53,75% | 0,00% | 0,00% |
| Cantidad Diaria Recomendada | 2000,00 | 10-15% | 30-35% | 7-8% | 20% | 5% | <300mg | 50-55% | 25-30g |

| INGREDIENTE | Na (mg) | K (mg) | Ca (mg) | Mg (mg) | P (mg) | Fe (mg) | Zn (mg) |
|------------------------------|---------|---------|---------|---------|--------|---------|---------|
| Cola de cerdo | 31,25 | 196,25 | 17,50 | 8,75 | 58,75 | 0,99 | 2,05 |
| % respeto a la recomendación | 1,56% | 9,81% | 2,19% | 2,33% | 8,39% | 7,05% | 20,50% |
| Cantidad Diaria Recomendada | 2000,00 | 2000,00 | 800,00 | 375,00 | 700,00 | 14,00 | 10,00 |

| INGREDIENTE | Vit A (µg) | Vit D (µg) | Vit E (mg) | Vit B1 (mg) | Vit B2 (mg) | Vit B3 (mg) | Vit B6 (mg) | Vit B9 (µg) | Vit B12 (µg) | Vit C (mg) |
|------------------------------|------------|------------|------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|--------------|------------|
| Cola de cerdo | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,09 | 0,09 | 1,40 | 0,34 | 5,00 | 0,69 | 0,00 |
| % respeto a la recomendación | 0,00% | 0,00% | 0,00% | 7,95% | 6,25% | 8,75% | 24,11% | 2,50% | 27,50% | 0,00% |
| Cantidad Diaria Recomendada | 800,00 | 5,00 | 12,00 | 1,10 | 1,40 | 16,00 | 1,40 | 200,00 | 2,50 | 80,00 |

Valoración nutricional: es un producto rico en colesterol. Es buena fuente de zinc, vitamina B6 y B12.



Oreja de cerdo

| INGREDIENTE | E (kcal) | Prot (g) | Lip (g) | AGS (g) | AGM (g) | AGP (g) | Colesterol (mg) | HC (g) | Fibra (g) |
|------------------------------|----------|----------|---------|---------|---------|---------|-----------------|--------|-----------|
| Oreja de cerdo | 207,50 | 19,94 | 13,50 | 4,83 | 6,14 | 1,44 | 112,50 | 0,25 | 0,00 |
| % respeto a la recomendación | 10,38% | 3,99% | 6,08% | 2,17% | 2,76% | 0,65% | 37,50% | 0,45% | 0,00% |
| Cantidad Diaria Recomendada | 2000,00 | 10-15% | 30-35% | 7-8% | 20% | 5% | <300mg | 50-55% | 25-30g |

| INGREDIENTE | Na (mg) | K (mg) | Ca (mg) | Mg (mg) | P (mg) | Fe (mg) | Zn (mg) |
|------------------------------|---------|---------|---------|---------|--------|---------|---------|
| Oreja de cerdo | 208,75 | 50,00 | 22,50 | 8,75 | 30,00 | 1,88 | 0,25 |
| % respeto a la recomendación | 10,44% | 2,50% | 2,81% | 2,33% | 4,29% | 13,39% | 2,50% |
| Cantidad Diaria Recomendada | 2000,00 | 2000,00 | 800,00 | 375,00 | 700,00 | 14,00 | 10,00 |

| INGREDIENTE | Vit A (µg) | Vit D (µg) | Vit E (mg) | Vit B1 (mg) | Vit B2 (mg) | Vit B3 (mg) | Vit B6 (mg) | Vit B9 (µg) | Vit B12 (µg) | Vit C (mg) |
|------------------------------|------------|------------|------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|--------------|------------|
| Oreja de cerdo | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,03 | 0,09 | 0,70 | 0,01 | 0,00 | 0,05 | 0,00 |
| % respeto a la recomendación | 0,00% | 0,00% | 0,00% | 2,27% | 6,25% | 4,38% | 0,89% | 0,00% | 2,00% | 0,00% |
| Cantidad Diaria Recomendada | 800,00 | 5,00 | 12,00 | 1,10 | 1,40 | 16,00 | 1,40 | 200,00 | 2,50 | 80,00 |

Valoración nutricional: ninguno de sus parámetros tiene un contenido destacable.



Paletillas de liebre

| INGREDIENTE | E (kcal) | Prot (g) | Lip (g) | AGS (g) | AGM (g) | AGP (g) | Colesterol (mg) | HC (g) | Fibra (g) |
|------------------------------|----------|----------|---------|---------|---------|---------|-----------------|--------|-----------|
| Paletillas de liebre | 216,25 | 41,50 | 3,88 | 1,31 | 1,19 | 0,85 | 153,75 | 0,00 | 0,00 |
| % respeto a la recomendación | 10,81% | 8,30% | 1,74% | 0,59% | 0,53% | 0,38% | 51,25% | 0,00% | 0,00% |
| Cantidad Diaria Recomendada | 2000,00 | 10-15% | 30-35% | 7-8% | 20% | 5% | <300mg | 50-55% | 25-30g |

| INGREDIENTE | Na (mg) | K (mg) | Ca (mg) | Mg (mg) | P (mg) | Fe (mg) | Zn (mg) |
|------------------------------|---------|---------|---------|---------|--------|---------|---------|
| Paletillas de liebre | 56,25 | 428,75 | 22,50 | 38,75 | 300,00 | 6,06 | 2,98 |
| % respeto a la recomendación | 2,81% | 21,44% | 2,81% | 10,33% | 42,86% | 43,30% | 29,75% |
| Cantidad Diaria Recomendada | 2000,00 | 2000,00 | 800,00 | 375,00 | 700,00 | 14,00 | 10,00 |

| INGREDIENTE | Vit A (µg) | Vit D (µg) | Vit E (mg) | Vit B1 (mg) | Vit B2 (mg) | Vit B3 (mg) | Vit B6 (mg) | Vit B9 (µg) | Vit B12 (µg) | Vit C (mg) |
|------------------------------|------------|------------|------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|--------------|------------|
| Paletillas de liebre | 0,00 | 0,00 | 0,51 | 0,03 | 0,09 | 8,00 | 0,43 | 10,00 | 8,14 | 0,00 |
| % respeto a la recomendación | 0,00% | 0,00% | 4,27% | 2,27% | 6,25% | 50,00% | 30,36% | 5,00% | 325,50% | 0,00% |
| Cantidad Diaria Recomendada | 800,00 | 5,00 | 12,00 | 1,10 | 1,40 | 16,00 | 1,40 | 200,00 | 2,50 | 80,00 |

Valoración nutricional: El alimento cubre el 50% de la cantidad diaria recomendada de colesterol. Es una buena fuente de potasio y zinc. Contiene un alto contenido en fósforo, hierro, B3 y B6. Y en vitamina B12 supera el 100% de la cantidad diaria recomendada.



Papada de cerdo

| INGREDIENTE | E (kcal) | Prot (g) | Lip (g) | AGS (g) | AGM (g) | AGP (g) | Colesterol (mg) | HC (g) | Fibra (g) |
|------------------------------|----------|----------|---------|---------|---------|---------|-----------------|--------|-----------|
| Papada de cerdo | 818,75 | 7,98 | 87,01 | 31,58 | 41,11 | 10,14 | 112,50 | 0,00 | 0,00 |
| % respeto a la recomendación | 40,94% | 1,60% | 39,16% | 14,21% | 18,50% | 4,56% | 37,50% | 0,00% | 0,00% |
| Cantidad Diaria Recomendada | 2000,00 | 10-15% | 30-35% | 7-8% | 20% | 5% | <300mg | 50-55% | 25-30g |

| INGREDIENTE | Na (mg) | K (mg) | Ca (mg) | Mg (mg) | P (mg) | Fe (mg) | Zn (mg) |
|------------------------------|---------|---------|---------|---------|--------|---------|---------|
| Papada de cerdo | 31,25 | 185,00 | 5,00 | 3,75 | 107,50 | 0,53 | 1,05 |
| % respeto a la recomendación | 1,56% | 9,25% | 0,63% | 1,00% | 15,36% | 3,75% | 10,50% |
| Cantidad Diaria Recomendada | 2000,00 | 2000,00 | 800,00 | 375,00 | 700,00 | 14,00 | 10,00 |

| INGREDIENTE | Vit A (µg) | Vit D (µg) | Vit E (mg) | Vit B1 (mg) | Vit B2 (mg) | Vit B3 (mg) | Vit B6 (mg) | Vit B9 (µg) | Vit B12 (µg) | Vit C (mg) |
|------------------------------|------------|------------|------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|--------------|------------|
| Papada de cerdo | 3,75 | 0,00 | 0,36 | 0,48 | 0,30 | 5,67 | 0,11 | 1,25 | 1,03 | 0,00 |
| % respeto a la recomendación | 0,47% | 0,00% | 3,02% | 43,86% | 21,07% | 35,43% | 8,04% | 0,63% | 41,00% | 0,00% |
| Cantidad Diaria Recomendada | 800,00 | 5,00 | 12,00 | 1,10 | 1,40 | 16,00 | 1,40 | 200,00 | 2,50 | 80,00 |

Valoración nutricional: es buena fuente de fósforo. Es rico en vitamina B1, B3 y B12 y buena fuente de B2.



Pies de cerdo

| INGREDIENTE | E (kcal) | Prot (g) | Lip (g) | AGS (g) | AGM (g) | AGP (g) | Colesterol (mg) | HC (g) | Fibra (g) |
|------------------------------|----------|----------|---------|---------|---------|---------|-----------------|--------|-----------|
| Pies de cerdo | 297,50 | 27,43 | 20,06 | 5,43 | 10,00 | 1,93 | 133,75 | 0,00 | 0,00 |
| % respeto a la recomendación | 14,88% | 5,49% | 9,03% | 2,44% | 4,50% | 0,87% | 44,58% | 0,00% | 0,00% |
| Cantidad Diaria Recomendada | 2000,00 | 10-15% | 30-35% | 7-8% | 20% | 5% | <300mg | 50-55% | 25-30g |

| INGREDIENTE | Na (mg) | K (mg) | Ca (mg) | Mg (mg) | P (mg) | Fe (mg) | Zn (mg) |
|------------------------------|---------|---------|---------|---------|--------|---------|---------|
| Pies de cerdo | 91,25 | 41,25 | 0,00 | 6,25 | 102,50 | 1,23 | 1,31 |
| % respeto a la recomendación | 4,56% | 2,06% | 0,00% | 1,67% | 14,64% | 8,75% | 13,13% |
| Cantidad Diaria Recomendada | 2000,00 | 2000,00 | 800,00 | 375,00 | 700,00 | 14,00 | 10,00 |

| INGREDIENTE | Vit A (µg) | Vit D (µg) | Vit E (mg) | Vit B1 (mg) | Vit B2 (mg) | Vit B3 (mg) | Vit B6 (mg) | Vit B9 (µg) | Vit B12 (µg) | Vit C (mg) |
|------------------------------|------------|------------|------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|--------------|------------|
| Pies de cerdo | 0,00 | 0,00 | 0,11 | 0,02 | 0,07 | 0,73 | 0,05 | 2,50 | 0,51 | 0,00 |
| % respeto a la recomendación | 0,00% | 0,00% | 0,94% | 1,82% | 5,09% | 4,53% | 3,39% | 1,25% | 20,50% | 0,00% |
| Cantidad Diaria Recomendada | 800,00 | 5,00 | 12,00 | 1,10 | 1,40 | 16,00 | 1,40 | 200,00 | 2,50 | 80,00 |

Valoración nutricional: El alimento es una buena fuente de vitamina B12.

Valoración nutricional por 125 g de producto

Vísceras

Bazo de cerdo

Valoración nutricional: producto muy rico en colesterol. En referencia a los minerales es una excelente fuente de hierro, también rico en fósforo y zinc. Aporta gran cantidad de vitamina B12, rico en vitamina B3 y buena fuente de B1, B2 y vitamina C.

Bazo de cordero

Valoración nutricional: producto muy rico en colesterol. En referencia a los minerales es una excelente fuente de hierro, también rico en fósforo y zinc y una buena fuente de potasio. Aporta gran cantidad de vitamina B12, rico en vitamina B3 y vitamina C y buena fuente de B2.

Bazo de ternera

Valoración nutricional: producto muy rico en colesterol. En referencia a los minerales es rico en fósforo y hierro y buena fuente de zinc. Aporta gran cantidad de vitamina B12, es rico en vitamina B3 y vitamina C y buena fuente de vitamina B2.

Corazón de cerdo

Valoración nutricional: es un producto rico en colesterol. En referencia a los minerales es rico en fósforo, hierro y zinc. Aporta gran cantidad de vitamina B2 y B12, y es rico en vitamina B1, B3 y B6.

Corazón de cordero

Valoración nutricional: es un producto muy rico en colesterol. En referencia a los minerales es rico en fósforo, hierro y zinc. Aporta gran cantidad de vitamina B2 y B12, es rico en vitamina B3 y buena fuente de vitamina B1 y B6.

Corazón de pollo

Valoración nutricional: es un producto muy rico en colesterol. En referencia a los minerales es rico en fósforo, hierro y zinc. Aporta gran cantidad de vitamina B12, es rico en vitamina B2 y B9 y es buena fuente de B3 y B6.

Corazón de vaca/buey

Valoración nutricional : En cuanto al colesterol el alimento cubre 83,3% de las cantidades diarias recomendadas. Alto contenido en fósforo, hierro, zinc y vitamina D. Fuente de vitamina B1 y B3. Alimentos como vitamina B2 y B12 llegan a superar el 100% de la cantidad diaria recomendada.

Estómago de cerdo

Valoración nutricional: es un producto muy rico en colesterol. En referencia a los minerales es rico en zinc y buena fuente de fósforo. Es buena fuente de vitamina B2 y B12.

Foie gras

Valoración nutricional: el foie gras destaca por ser un producto muy energético, una ración de 125 g aporta más de $\frac{1}{4}$ parte de la energía diaria necesaria. Cabe destacar que la ración habitual de consumo es muy inferior. El alimento supera el 100% de la cantidad diaria recomendada de colesterol. Es un alimento con alto contenido en fósforo, hierro, zinc, siendo además uno de los ingredientes analizados más ricos en sodio. En referencia a las vitaminas, destaca su contenido en vitamina B12, B9 y A, aunque también es una buena fuente de B2, B3 y B6.

Hígado de cordero

Valoración nutricional : El alimento supera el 100% de la cantidad diaria recomendada de colesterol. Es una buena fuente de vitamina B1. Es un alimento con alto contenido en fósforo, hierro, zinc, B3, B6, B9. Y en vitamina A, B2 y B12 supera el 100% de la cantidad diaria recomendada.

Hígado de pollo

Valoración nutricional : El alimento supera el 100% de la cantidad diaria recomendada de colesterol. Es una buena fuente de potasio. Contiene un alto contenido en fósforo, zinc, B1, B3, B6 y vitamina C. Y en vitamina A, hierro, B2, B9 y B12 supera el 100% de la cantidad diaria recomendada.

Hígado de ternera

Valoración nutricional: El alimento supera el 100% de la cantidad diaria recomendada de colesterol. Es una buena fuente de potasio y B1. Contiene un alto contenido en fósforo, zinc, hierro, B6 y vitamina C. Y en vitamina A, B2, B3, B9 y B12 supera el 100% de la cantidad diaria recomendada.

Lengua de cerdo

Valoración nutricional: es un producto rico en colesterol. En referencia a los minerales, es rico en fósforo, hierro y zinc. Aporta gran cantidad de vitamina B12, es rico en vitamina B1, B2 y B3 y buena fuente de B6.

Lengua de ternera

Valoración nutricional El alimento supera el 50% de la cantidad diaria recomendada de colesterol. Es una buena fuente de hierro y fósforo. Contiene un alto contenido en zinc y vitamina B2. Y en B12 supera el 100% de la cantidad diaria recomendada.

Molleja de pollo

Valoración nutricional: es un producto muy rico en colesterol. En referencia a los minerales, es rico en fósforo y zinc y buena fuente de hierro. Es rico en vitamina B12 y buena fuente de vitamina B2 y B3.

Molleja de ternera

Valoración nutricional : El alimento supera el 100% de la cantidad diaria recomendada de colesterol. Es una buena fuente de potasio, hierro, zinc y vitamina B3. Contiene un alto contenido en vitamina C. Y en vitamina B12 y fósforo supera el 100% de la cantidad diaria recomendada.

Páncreas de cerdo

Valoración nutricional: es un producto muy rico en colesterol. En referencia a los minerales es rico en fósforo y zinc y buena fuente de hierro. Aporta una gran cantidad de vitamina B12, es rico en vitamina B2 y B6 y buena fuente de vitamina B3.

Páncreas de cordero

Valoración nutricional: es un producto muy rico en colesterol. En referencia a los minerales, es rico en fósforo y zinc y buena fuente de potasio y hierro. Aporta gran cantidad de vitamina B12, es rico en vitamina C y buena fuente de Vitamina B2 y B3.

Pulmón de cerdo

Valoración nutricional: es un producto muy rico en colesterol. Aporta gran cantidad de hierro y es rico en fósforo y zinc. Aporta gran cantidad de vitamina B12 y es buena fuente de vitamina B2.

Pulmón de cordero

Valoración nutricional: es un producto muy rico en colesterol. En referencia a los minerales es rico en fósforo y hierro y buena fuente de zinc. Aporta gran cantidad de vitamina B12, es rico en vitamina C y buena fuente de vitamina B3.

Riñón de cerdo

Valoración nutricional: El alimento supera el 100% de la cantidad diaria recomendada de colesterol. Es una buena fuente de potasio, zinc, vitamina A, B6, B9 y vitamina C. Contiene un alto contenido en fósforo, hierro, B1 y B3. Y en vitamina B2 y B12 supera el 100% de la cantidad diaria recomendada.

Riñón de cordero

Valoración nutricional: El alimento supera el 100% de la cantidad diaria recomendada de colesterol. Es una buena fuente de potasio, vitamina A, B6 y B9. Contiene un alto contenido en fósforo, zinc, hierro, B1 y B3. Y en vitamina B2 y B12 supera el 100% de la cantidad diaria recomendada.

Riñón de ternera

Valoración nutricional: El alimento supera el 100% de la cantidad diaria recomendada de colesterol. Es una buena fuente de vitamina D y B1. Contiene un alto contenido en fósforo, zinc, hierro, B3, B6 y B9. Y en vitamina B2 y B12 supera el 100% de la cantidad diaria recomendada.

Sangre de cerdo

Valoración nutricional: En Hierro cubre el 100% de la cantidad diaria recomendada.

Sesos de cerdo

Valoración nutricional: El alimento supera el 100% de la cantidad diaria recomendada de colesterol. Es una buena fuente de potasio, zinc, B1, B2, B6 y vitamina C. Contiene un alto contenido en fósforo, hierro y B3. Y en vitamina B12 supera el 100% de la cantidad diaria recomendada.

Sesos de cordero

Valoración nutricional: El alimento supera el 100% de la cantidad diaria recomendada de colesterol. Es una buena fuente de potasio, hierro, zinc, B1, B2, B3 y vitamina C. Contiene un alto contenido en fósforo. Y en vitamina B12 supera el 100% de la cantidad diaria recomendada .

Sesos de ternera

Valoración nutricional: El alimento supera el 100% de la cantidad diaria recomendada de colesterol. Es una buena fuente de potasio, hierro, zinc, B1, B2, B3 y vitamina C. Contiene un alto contenido en fósforo. Y en vitamina B12 supera el 100% de la cantidad diaria recomendada.

Tripa de cerdo

Valoración nutricional: es un producto muy rico en colesterol. Es buena fuente de zinc y vitamina B12.

Tripa de ternera

Valoración nutricional: Fuente de potasio y zinc. Alto contenido en fósforo y vitamina B3.

Partes musculares

Cola de cerdo

Valoración nutricional: es un producto rico en colesterol. Es buena fuente de zinc, vitamina B6 y B12.

Oreja de cerdo

Valoración nutricional: ninguno de sus parámetros tiene un contenido destacable.

Paletillas de liebre

Valoración nutricional: El alimento cubre el 50% de la cantidad diaria recomendada de colesterol. Es una buena fuente de potasio y zinc. Contiene un alto contenido en fósforo, hierro, B3 y B6. Y en vitamina B12 supera el 100% de la cantidad diaria recomendada.

Papada de cerdo

Valoración nutricional: es buena fuente de fósforo. Es rico en vitamina B1, B3 y B12 y buena fuente de B2.

Pies de cerdo

Valoración nutricional: El alimento es una buena fuente de vitamina B12.

2.3.3 - Conclusiones

Para poder realizar el comentario de los resultados nutricionales se coge como dieta base una de 2000 kcal/día. En el análisis individual de las piezas de casquería deducimos que no se trata de alimentos muy calóricos puesto que en relación a las 2000 kcal/día suponen entre un 4-14%.

Cabe destacar que a nivel nutricional los dos grupos (vísceras y partes musculares) tienen propiedades que pueden ser muy distintas entre sí. Las conclusiones de este estudio hacen referencia principalmente a las vísceras, ya que las partes musculares se deberían analizar como un tipo de carne.

En cuanto a la porción proteica que se recomienda consumir al día 10-15%, podemos decir que ésta queda parcialmente cubierta con 125 g de algunas piezas de casquería, mollejas de ternera (7,90%) o el hígado de cordero (7,64%). El resto, aunque aportan una cantidad de proteínas inferior, siguen siendo una buena fuente de ellas.

Respecto a la porción lipídica que nos aportan, no son especialmente ricos en grasa, representan una pequeña porción de entre el 30-35% requerimientos diarios. En cuanto al colesterol los valores diarios que se recomiendan son de menos de 300 mg diarios y la mayoría de piezas de casquerías sobrepasa las cantidades diarias recomendadas en una buena cantidad. Los sesos (cerdo, cordero y ternera) son la casquería que mayor cantidad de colesterol contiene, aportando 8 veces la cantidad máxima diaria de colesterol recomendada (300 mg).

En cuanto a los hidratos de carbono la mayoría de casquería (al igual que otros productos de origen animal) no contiene hidratos y pasaría lo mismo con la fibra que es inexistente.

Minerales y vitaminas

En cuanto a las vitaminas y minerales, la normativa europea establece que todos los alimentos que contengan un 15% de la cantidad diaria recomendada de vitaminas o minerales se puede

considerar que son “Fuente de esta vitamina o mineral”, y si supera el 30% se considera que el alimento tiene un “Alto contenido en esta vitamina o mineral”.

Potasio: la mayoría de piezas de casquería se pueden considerar fuentes de potasio ya contienen entre un 15-30% de la cantidad diaria recomendada.

La mayoría de piezas de casquería también destacan por ser “alto contenido en” fósforo situándose en un porcentaje entre 30-100% de la recomendación diaria de 700 mg. Las mollejas en concreto, cubre más de un 122,32% de las recomendaciones diarias recomendadas.

Hierro: la mayoría de casquería también es rica en hierro cubriendo de entre un 15 hasta un 80% de los 14 mg establecidos como recomendación diaria. Los dos alimentos que destacan por encima de todos son la sangre de cerdo situándose entre un 464,2% y en segundo lugar el hígado de pollo con unos valores de un 103,8%.

La mayoría de casquería también es una buena fuente de zinc con porcentajes de entre 17-100% sobre los 10 mg recomendados.

En cuanto a la Vitamina A, existen algunas piezas de casquería que son especialmente ricas como el hígado de cordero superando unos 1170,5% o el hígado de ternera 1565,1% sobre los 800 µg de Vitamina A.

Las piezas de casquería también son fuente de vitamina B1 entre un 18-56% del 1,10 mg recomendados. Algunas son muy ricas en B2 con valores por sobre del 100%, situándose como más ricos el hígado de cordero, el hígado de ternera y el riñón de cordero. También son fuente de B3 con valores entre 24-100% de la cantidad diaria recomendada. Otros como el hígado de pollo o el hígado de ternera son muy ricos en folato con valores por encima de 100%.

Cabe destacar que casi todas las piezas de casquería son ricas en B12 y superan el 100% de la dosis recomendada 2,5 µg. De entre todos destacamos el hígado de cordero, el hígado de ternera y el riñón de ternera.

Por último, en cuanto a la vitamina C algunas piezas de casquería también son fuente o alto contenido, como por ejemplo las mollejas de ternera o el hígado de ternera.

Relación con la carne

Las vísceras en relación con la carne tienen ciertas diferencias en algunos casos las favorecen respecto a la carne que acostumbramos a comer.

En cuanto a la proteína, los valores de la carne y las vísceras son muy similares. Por lo tanto equivaldría a comer un trozo de carne en cuando a valor proteico.

Respecto a la porción lipídica, las vísceras contienen poca cantidad de grasa y su perfil lipídico es más parecido a la carne blanca que a la roja, de modo que esto supone un punto a favor en el consumo de casquería.

Si hablamos de colesterol, la mayoría de la carne tiene unos valores de colesterol que oscilan entre los 50-100 mg por 100 g de carne y en cambio todas las vísceras tienen valores muy superiores a 100 mg por 100 g. En cuanto al colesterol se debe tener precaución puesto que la mayoría de las vísceras cubren más de la cantidad diaria recomendada, personas con alguna patología relacionada con hipertensión, dislipemias, o disfunción cardiovascular deben tener especial cuidado al consumirlas.

Los hígados y riñones son especialmente ricos en vitamina A y en cambio el resto de la carne tiene unos valores muy bajos o nulos en algunos casos.

Los valores de fósforo y hierro son un poco más elevados que los de la carne, en el hierro cabe destacar la sangre con un alto contenido respecto al resto.

En cuanto a vitaminas del grupo B, en concreto B1, B2, B3 también las vísceras son más ricas que la carne. El ácido fólico también tiene unos valores más elevados en casi todos los productos de casquería respecto a la carne, pero cabe destacar que el grupo de los hígados tienen valores muy superiores a la carne. En vitamina B12 también encontramos valores más elevados que la carne, destacando especialmente los hígados y los riñones.

Respecto a la vitamina C, la carne tiene valores muy bajos y en la mayoría de los casos inexistentes, en cambio en la casquería si se encuentra. A destacar los hígados, las mollejas y los riñones.

En resumen

Como aspectos positivos, los productos de casquería son una buena fuente de proteínas, sin un aporte destacable de grasa y aportan una buena cantidad de minerales como el hierro, el potasio, el fósforo y el zinc y de vitaminas hidrosolubles, destacando la vitamina B1, B2, B3 y sobretodo, B12.

Respecto al contenido de hierro es, en todos los casos, mayor que el de las partes musculares de la carne. El aporte de vitaminas B1, B2 y B3 es similar, pero el de vitamina B12 es también superior.

Especialmente destacable es el contenido en vitamina A de los distintos tipos de hígado, se pueden considerar una fuente excelente. La vitamina A es una vitamina liposoluble, la cual puede almacenarse en el organismo, esto no supondría ningún problema, siempre y cuando no se consuma en dosis 10 veces superiores a las CDR (es decir de 8.000 a 10.000 µg/día) a diario y durante un tiempo prolongado.

En contrapartida, aportan una elevada cantidad de colesterol a la dieta. La mayoría de vísceras son especialmente ricas en colesterol, pero destacan sobre todo los sesos. Su contenido en colesterol es superior a las partes musculares de la carne.

Si consideramos los distintos grupos de vísceras, sus características principales son las siguientes:

- **Bazo:** destaca su contenido en colesterol, hierro y vitamina B12. También importante fósforo, zinc, vitamina B2, B3 y C.
- **Corazón:** destaca su contenido en colesterol y vitamina B12. También importante fósforo, hierro, zinc, B1, B2, B3 y B6.
- **Estómago:** destaca su contenido en colesterol. También importante zinc.

- **Foie gras:** víscera especialmente rica en grasa. Destaca su contenido en colesterol, vitamina A, B9 y B12. También importante fósforo, zinc y B2.
- **Hígado:** destaca su contenido en colesterol, vitamina A, B2, B9 y B12. También importante fósforo, hierro, zinc, B3 y B6.
- **Lengua:** destaca su contenido en zinc y vitamina B12. También importante colesterol, fósforo, hierro y vitamina B2.
- **Molleja:** destaca su contenido en colesterol. También importante fósforo, hierro, zinc, vitamina B3 y B12.
- **Páncreas:** destaca su contenido en colesterol y vitamina B12. También importante fósforo, hierro, zinc, vitamina B2 y B3.
- **Pulmón:** destaca su contenido en colesterol y vitamina B12. También importante fósforo, hierro y zinc.
- **Riñón:** destaca su contenido en colesterol y vitamina B12. También importante fósforo, hierro, zinc, vitamina B1, B2, B3, B6 y B9.
- **Sangre:** destaca su contenido en hierro.
- **Sesos:** destaca por encima del resto de vísceras su contenido en colesterol. También destaca en vitamina B12 y es importante su contenido en fósforo, hierro y zinc.
- **Tripa:** destaca su contenido en colesterol.

De esta agrupación se puede extraer que las vísceras que aportan más cantidad de micronutrientes son el hígado y el riñón. En general todas son interesantes por su contenido en vitaminas y minerales, pero también destaca la sangre por su excelente aporte de hierro.

Por último, en referencia al contenido de toxinas de órganos como hígado y riñones, no se han encontrado información procedente de fuentes fiables para hacer un análisis sobre ello.

Recomendaciones de consumo de vísceras

Las diferentes vísceras pueden tener propiedades bastante variables entre sí. No existe una recomendación específica sobre la frecuencia con la que se deberían consumir este tipo de productos, pero se pueden incluir dentro de las recomendaciones de alimentos de origen animal (carne, pescado y huevos).

La población general tiene un elevado consumo de alimentos de origen animal, que deriva en un excesivo aporte de proteína a la dieta, por lo que se tiende a aconsejar la disminución de su consumo, reduciendo el tamaño de las raciones y la frecuencia. Se recomienda incluir semanalmente varias raciones de carne, pescado y huevos, alguna de ellas puede ser procedente de vísceras. Son especialmente recomendables por su gran aporte de vitaminas y minerales. Dentro de este grupo, el más beneficioso es el hígado, seguido de los riñones.

Aun así, principalmente debido a su contenido en colesterol, no se recomienda un consumo habitual.

3 – Discusión sobre contenidos nutricionales, en base a los datos aportados por ALICIA.

La mesa redonda en el entorno de una valoración de los contenidos nutricionales de los “menudillos” (casquería) ha supuesto una ocasión para que distintos profesionales pusieran en común sus diversos puntos de vista sobre aspectos diversos de las recetas de casquería.

El objetivo ha sido enriquecer con las opiniones más cualificadas el estudio que el autor presentará el próximo junio en el IV Congreso Internacional del Observatorio de la Alimentación i la Fundación ALICIA “Otras maneras de comer”.

La jornada ha sido encabezada por el Dr. Josep Gonzàlez-Agàpito y Granell, presidente de la Sección de Filosofía i Ciencias Sociales de l’Institut d’Estudis Catalans, acompañado del Dr. Màrius Rubiralta, director del campus de l’Alimentació de Torribera de la UB y otras autoridades académicas de primer nivel, entre los que destaca el Dr. Abel Mariné, Catedrático de Nutrición y Bromatología en la Facultad de Farmacia de la Universidad de Barcelona, "Campus de l'Alimentació", junto con la Sra. Carne Rusalleda, máxima poseedora mundial de estrellas Michelin, el Sr. Josep Ramells, Presidente del Gremi de Menudaires, la Sra. Roser Torras presidenta del grup “GSR” y el Sr. Josep M^a. Sancliments conocido divulgador del mundo de la Gastronomía, vicepresidente de la “ACG”.

El Dr. Josep Ganzález Agápito, mediante una cálida bienvenida ha puesto de manifiesto la implicación por parte de l’IEC en el estudio e investigación de la alimentación en la vida cotidiana, con especial hincapié en la historia de la gastronomía, la innovación tecnológica en la cocina, la mejora de los hábitos alimentarios y la valoración del patrimonio agroalimentario. Dando finalmente una abierta invitación a valorar des del ámbito científico, culinario, económico, cultural y gastronómico, “...un fenómeno creciente, que es la puesta en valor de los menudillos de la mano de reconocidos cocineros i cocineras.”

La jornada se ha desarrollado analizando las recetas aportadas como base del estudio por la élite de los chef, con la intervención de todos los profesionales invitados, ofreciendo distintos puntos de vista en función de su especialidad. El diálogo generado en torno a cada receta ha

ido más allá de su valor nutricional y ha contado con la recopilación de varias anécdotas acerca de cómo el consumidor reacciona frente a los platos de casquería.

El gastrónomo Miquel Brossa, organizador y moderador del evento, ha dado la palabra a la Fundación Alicia, representada por Nuria Cinca, brillante autora de la valoración nutricional, que ha encabezado la presentación de cada receta mediante el comentario de los distintos aspectos claves a nivel nutricional. Ha destacado especial interés en contemplar que los resultados extraídos de la valoración nutricional comprenden no solamente el menudillo en sí sino también del resto de los ingredientes de la receta, hecho que puede afectar positivamente o negativamente a la valoración nutricional.

Lengua de ternera con salvia y parmesano (Rafa Peña)

Se ha comentado el elevado aporte energético y gran contenido en grasas de la receta por la incorporación de mantequilla, parmesano y leche. Aunque la lengua en sí es de los menudillos más saludables y bajos en colesterol por el hecho de ser un músculo, en el caso de esta receta la presencia de salvia, podría contribuir a aminorar los efectos adversos del contenido de grasa y colesterol por su aporte de Omega3.

El cocinero Rafa Peña comentaba también qué factores hay tener en cuenta en este plato, como la edad del animal (ya que el animal joven tiende a acumular más grasas) y la parte de la lengua que se utiliza, que principalmente es la de la nuez donde, que, como bien han comentado Josep Ramells y Cecilia Rubio, es donde las vetas de colágeno se hacen más evidentes.

Mollejas de ternera con cebolla de Figueres al vino rancio (Carles Gaig)

Esta otra receta también debe su contenido calórico al resto de los ingredientes como la mantequilla y el tocino más que a las propias mollejas (que se obtienen de los animales jóvenes). La importante proporción de cebolla en la receta podría ayudar a regular los niveles de colesterol, por efecto del aporte de fibra si presumimos que la *alliina* induce a la reducción de los niveles de colesterol.

El cocinero Carles Gaig recordaba “...las mollejas no eran un plato que se trabajara tanto en casa comparado con otros menudillos..” pero es uno de los más agradecidos de trabajar, y junto a la condimentación de la cebolla i el vino rancio ofrecen una receta fundada en el gusto y el placer.

La nostalgia gastronómica no has llevado hasta el uso de los sesos, plato que muchos han recordado haber comido en casa durante la niñez. Este menudillo, comentaba el Sr. Salvador Capdevila, presidente de la Boquearía, es de los menos solicitados en los mercados, pero muy solicitado en la restauración quizá por el respeto a manipular esta víscera.

Ha quedado bien retratada la división en el público, respecto las platos de casquería, con distintas anécdotas, como la que nos ha mostrado el gastrónomo Miquel Brossa, organizador y moderador del evento, de la impactante reacción de una comensal al ver emplatada una orejan de cerdo: “¡No te irás a comer eso verdad!”. También el recuerdo de Cecilia Rubio cuando trabaja vendiendo menudillos y veía los niños pegados al cristal mientras la profesora se lo miraba alejada, en definitiva es un “...o lo odias o lo amas...” añadía Josep Ramells.

El reto es acercar los platos de casquería al publico indeciso o que desconoce el sabor de los estigmatizados menudillos. Carne Ruscalleda propone la idea de combinarlos con otras piezas de carne aceptadas como lomo, o bien que sean el “acompañamiento” en lugar de elemento principal.

Liebre a la Royal (Hermanos Torres)

Destaca en esta receta el gran contenido en hierro debido a la sangre, elemento imprescindible en esta receta que, como nos comenta el Sr. Carles Gaig, sirve para dar ese aspecto aterciopelado a la salsa que acompaña la liebre. El Dr. Abel Mariné nos has recordado que aunque la sangre no es uno de los menudillos más nutritivos, contiene altos niveles de hierro y conviene tener en cuenta que, la mejor fuente de hierro es de origen animal, en cuanto a cantidad y capacidad de absorción: entre un 20-30% frente a un 5% en vegetales.

Pies de cerdo al horno (Núria Bàguena)

El perfil de grasas muestra una clara relevancia de los ácidos grasos mono insaturados y el aporte energético, que como en otras recetas es fruto de otros ingrediente. Igualmente podríamos valorar el ajo y perejil como ingredientes imprescindibles, y que eventualmente pueden contribuir a contrarrestar el contenido en grasas.

Aunque genéricamente los pies de cerdo se engloban dentro de los platos de casquería no se pueden comparar sus valores nutricionales con otros platos hechos con vísceras. Es más, existen evidentemente categorías del mismo menudillo en función del animal de origen. Como por ejemplo el poco interés gastronómico que tiene el hígado de cerdo comparado con el de ternera. No ha sido preciso esperar mucho la dispar opinión de los participantes en cuanto a catalogar qué partes son o no menudillos o casquería. Según la definición, los menudillos se relacionan con las vísceras, y la casquería con el conjunto de entrañas y los llamados despojos. Pero las categorizaciones se desmoronan cuando el Sr. Miquel Brossa nos muestra una imagen de un *abalone* (un gasterópodo), o la lamprea , considerada para algunos, toda una heroicidad el probarla.

Pierna y tripa de cordero (Montserrat Fontané)

A parte del aporte calórico del contenido en colesterol, es necesario comentar, no solamente la presencia de cebolla en la lista de ingredientes, sino también el tomate, como fuente de *licopeno* y las almendras como fuente de *L-carnitina*, dos componentes que podrían ser considerados reguladores de los niveles de colesterol en sangre.

Riñón de ternera de leche a la brasa con patata (Oriol Rovira)

Cabe destacar en esta receta, como en otras, el bajo contenido en grasas, gran parte de ellas instauradas y el aporte de vitaminas y minerales. Además la presencia de alcachofas, que no sólo aportan gran contenido en fibra y vitaminas, sino que también *cinarina* y *lutetolina* las cuales podrían interferir en la síntesis de colesterol. Un aspecto de esta receta a mencionar, es que en función del consumidor se puede incluir o no la grasa perirrenal, variando así la valoración nutricional. Referente a este punto, ha habido aportaciones como la del Sr. Carles

Gaig indicando la dificultad de encontrar en el mercado riñón con la grasa, ya que en las carnicerías lo descartan directamente.

Los callos de la bodega (Albert Adrià)

De entre los menudillos, los callos son de los que poseen unos índices más bajos de colesterol, pese a ello, esta receta incorpora tomate y almendras, que como ya se ha comentado, tienen componentes que podrían regular los niveles de colesterol y también una serie de ingredientes que equilibran el valor nutricional.

“Freginat” (Corpus de la Cuina Catalana)

Pese al alto contenido en colesterol de esta receta, cabe comentar que se acompaña de cebollas y en especial ajos que contienen gran cantidad de *aliina*, que como se ha dicho anteriormente, podría ser un agente coadyuvante a una eventual reducción de los niveles de colesterol en sangre. Este plato, con una gran presencia de sangre y de hígado que muchos restaurantes son reticentes a servir, nos matizaba el Sr. Miquel Brossa, estaba en la cocina casera de cuando éramos niños pero se ha perdido en parte por la dificultad del suministro de los ingredientes.

En este punto se ha generado gran tema de discusión en torno a las restricciones y el gran control sanitario que acontece en torno a la sangre. La mayoría de participantes de la mesa, han coincidido al recordar que durante años la sangre siempre se había aprovechado y actualmente disponer de sangre fresca entraña una gran dificultad, pese a que su destino acabe siendo material de rechazo, aunque sea un producto ligero, nutricionalmente hablando.

Ternera capicúa (Carme Ruscalleda)

Los niveles de grasas y calóricos son menores que en otros platos, debido al gran acompañamiento de fruta y verdura que además de enriquecerlo a nivel nutricional, le aporta gran cantidad de fibra que minimiza el contenido de colesterol y grasas.

Esta meticulosa reunión de piezas de carne y casquería de la ternera sirve de preludeo a una manera de ofrecer los menudillos para que mejore su aceptación ante el consumidor

El Dr. Abel Mariné resaltó el gran valor de los menudillos, refiriéndose a su interesante alto contenido en vitaminas y minerales, que como valor puede equilibrar la balanza frente al contenido en colesterol. Añadir también que los ácidos grasos insaturados podrían contribuir a equilibrar los niveles de sanguíneos de colesterol, y en las presentes recetas su porcentaje supera o equivale al de los ácidos grasos saturados.

El final de la mesa redonda ha confluído en valorar la aceptación de las recetas de casquería. El Sr. Romain Fornell comentaba que existe aceptación por parte del consumidor, pero que hay que llevarlo de forma más “divertida”, apuntaba la Sra. Carme Rusalleda. Han coincidido con el Sr. Rafa Peña que hay que darle un valor añadido para hacer los platos de casquería más apetecibles. Combinando mar y montaña, con reducciones, combinando texturas, ya que hay partes que hay que guisar y otras que pueden marcarse en la plancha, “disfrazarlos” como ha puntualizado el Sr. Xavi Alba.

Ha habido una gran aportación de anécdotas a partir de la afirmación de la Sra. Carme Rusalleda: “ *hay gente que nunca los ha probado*”. Como bien coincidieron el Sr. Rafa Peña y el Sr. Xavi Alba hay cierta parte del público local que desconoce o evita la casquería por un tema cultural, mientras que el consumidor extranjero lo integra como otra opción dentro de la carta. También ha destacado el hecho que esta dicotomía entre practicantes y no practicantes de la cocina de casquería se haya impuesto por un motivo generacional, se ha perdido el consumo de los menudillos en muchos hogares, “ *la molleja y las patas se venden poco, antes se cocinaba todo en una escudella, los huevos nonatos se han perdido*”, apuntaba el Sr. Salvador Capdevila. Siguiendo la misma línea, la Sra. Carme Rusalleda citó bibliográficamente que la vulva y la matriz de la gallina joven tiene un alto valor gastronómico.

En la búsqueda de la causa de la extinción de estas tradiciones culinarias, los distintos integrantes de la mesa redonda han coincidido en la estricta legislación entorno a estas piezas, ya que muchas de ellas están catalogadas como MER (materiales especificados de riesgo) y deben de ser eliminados de la cadena de alimentación humana y animal. Uno de los motivos que comentaron varios integrantes, entre ellos el Sr. Josep Maria Santcliments, fue el precedente que se tomó ante los incidentes de las vacas locas. El Sr. Josep Ramells añadía que, actualmente, esta legislación es más laxa en otros países, y que a nivel nacional se actúa en pro de la prevención.

De acuerdo con estas afirmaciones, el Dr. Abel Mariné puntualizó que la UE aplica el principio de precaución, una política muy estricta en la legislación de alimentos, al igual que

las autoridades sanitarias. Estas medidas de prevención se pueden considerar exageradas, en pos de que los pequeños incidentes no afecten a varios sectores.

Hubo espacio para considerar el dispendio económico que conlleva desechar directamente esta gran cantidad de producto, que en última instancia podría tener un destino industrial. Un pequeño ejemplo fue el de las carcasas de las aves, de la que únicamente se aprovecha para caldo entre un 10-15%, el resto se destruye, apuntaba el Sr. Salvador Capdevila.

No podía faltar un revuelto coloquial en base al estigmatizado denominador común de estas piezas de casquería: el colesterol. El Dr. Abel Mariné empezó orientando la discusión dirigiendo la atención hacia la cantidad de colesterol que aportan estas piezas. Según los datos aportados por la Fundación Alicia, una ración de la mayoría de menudillos (excepto los sesos) no llegan al límite diario, de 300 mg, para una persona sana. En este sentido la tendencia de la medicina también tiende a ser restrictiva, los niveles de colesterol han bajado de los 230 mg/dL hasta 200 mg/dL, a ello añadir la campaña publicitaria de productos dedicados a disminuir los niveles de colesterol, todo ello incitado por la sugerencia de ciertas empresas farmacéuticas de disminuir los niveles de colesterol.

Como bien seguía apuntando el Dr. Abel Mariné, el colesterol es una molécula necesaria, precursor de muchas sustancias, y mantener unos niveles de colesterol exageradamente bajos puede ser igual de perjudicial que tenerlos elevados. Es importante considerar en la ingesta el resto de grasas con la que se acompaña. No es necesario forzar tanto la bajada en la ingesta de colesterol si lo combinamos con un alto contenido en fibra, que dificultará su absorción, y ciertas piezas de verdura y fruta con sustancias que intervengan en el metabolismo del colesterol. Evidentemente todos los productos con grasas animales han de ser consumidos con moderación y es factor limitante en el sector con predisposición a acumular ácido úrico. En el caso que nos acontece, los menudillos podrían ser consumidos con más frecuencia pero no se puede incitar su consumo en exceso.

Antes del cierre del mesa redonda también se ha comentado su efecto o causa en la arterosclerosis. Ciertos estudios ponen en entredicho que el colesterol sea causa, aunque las teorías más clásicas citan como desencadenantes de la afección el elevado consumo de lípidos, en concreto los ácidos saturados de cadena larga. Por ello lo que hay que aceptar de las recetas de casquería, más que de los menudillos, es que no pueden ser recomendados en el sector de riesgo de arterosclerosis. Paralelamente, no sólo son los lípidos, sino el exceso de aporte de proteína animal en la dieta que puede desencadenar arterosclerosis.

Como conclusiones del trabajo realizado por parte de la Fundación Alicia, la Srta. Nuria Cinca ha cerrado la disertación enumerando los aspectos nutricionales básicos de las recetas de casquería. En primer lugar ha subrayado que tienen un elevado aporte energético debido a los ingredientes que acompañan la receta, más que al menudillo en sí, que es de bajo aporte calórico. Como se ha ido comentando, son una fuente de colesterol y de proteínas, y en especial de vitaminas y minerales. Teniendo en cuenta que no son recetas de la alimentación cotidiana, cabría analizar el resto de hábitos alimentarios par determinar su incidencia en el estado nutricional.

La parte de extremidades y vísceras tienen propiedades diferentes, teniendo estas últimas menos contenido en grasas y con más equilibrio entre ácidos grasos monoinsaturados y saturados que la carne. Además son una buena fuente de vitamina A, hierro y demás minerales como el fósforo, potasio y zinc. También tiene gran contribución en vitamina B12 (exclusiva de productos de origen animal).

Añadir finalmente en favor de las recetas de casquería, que aparte de su alta relación calidad precio, y como ha comentado la Sra. Ruscateda, son comúnmente fruto de un meticuloso proceso de elaboración, dotándolos de cierto valor añadido.

Para finalizar el encuentro el Dr. Marius Rubiralta tuvo la amabilidad de clausurar la mesa redonda con el siguiente discurso:

En primer lugar mencionar el emplazamiento que nos ha ofrecido el IEC, que le aporta un símbolo de seriedad al encuentro en un momento en el que ha habido un diálogo entre tres partes importantes: los profesionales expertos en los productos y los que se hacen cargo de manipularlo para ofrecerlo en el mundo de la elaboración y la restauración. Una segunda parte han sido los conocedores de lo que se cifra detrás de la ciencia y por tanto el Dr. Abel Mariné ha sido de gran ayuda en este diálogo. Y en tercer lugar las personas que lo disfrutaron y en este sentido las asociaciones gastronómicas tienen un papel fundamental.

No es habitual encontrarse en un entorno de este tipo de manera tranquila, y por tanto es una primera reflexión que habría que contemplar y que no fuera excepcional en los años venideros. Ayer leía en una columna de un diario, donde el profesor Mas-Colell comentaba que hace unos años en Cataluña nadie hubiera dicho que la gastronomía era un valor fundamental y actualmente, no hay ningún economista que no lo sitúe en la lista de elementos fundamentales para el progreso catalán. También indicar el papel de la Fundación Alicia, que hoy la Srta. Nuria Cinca nos ha transmitido, y actualmente estamos trabajando para que tenga una relación muy estrecha como pieza clave en las asociaciones gastronómicas.

En este punto quería comentar que hace un par de años se hizo un estudio en relación con los menudillos, propuesto por el Sr. Josep Ramells, a nivel académico y si se llegara a un consenso se podría obtener un buen trabajo, porque son muy complementarios y las conclusiones coinciden en su mayoría.

Hasta hace poco la Fundación Alicia ha trabajado en solitario para compartir un papel de responsabilidad, con la máxima seriedad científica sobre preguntas que se han hecho desde el mundo de la restauración o la gastronomía. Todavía hoy la Fundación Alicia continua teniendo este papel fundamental para los gastrónomos y en este sentido es de gran importancia su aportación a este trabajo.

Por otra parte también querría añadir, a título personal, que en este caso la metodología, muy clara y seguramente simplificada por la Srta. Nuria, es muy adecuada. Por una parte contempla la valoración en la globalidad de cada receta y por otra, en particular en cada tipo de menudillo. Era en este sentido, cuando decía que el presente estudio podría ser complementario del que se hizo anteriormente a nivel teórico. Y por ello, creo que es una excelente idea aportar en el estudio la valoración de la receta integra, que a su vez aporta la información referente a la valoración nutricional debida al menudillo en sí y la información nutricional referente a la receta. Esta metodología nos da una idea que los valores teóricos pueden verse alterados teniendo en cuenta la elaboración.

Para finalizar, la visión de hoy nos lleva a entender, y así se ha discutido, que lo que se requiere es un buen diálogo entre, científicos, legisladores y los propios transformadores y productores. Este dialogo es el que hoy Cataluña tendría que adoptar como fundamental si quiere que la gastronomía vaya hacia adelante. Hasta el momento habéis sido los restauradores con más visión que habéis tenido la responsabilidad pero sería injusto dejaros solos ante ella. Creo que hay que aprovechar un nuevo modelo de relación entre las distintas partes, y Europa lo muestra claramente. Las nuevas políticas hay que hacerlas hablando en cuatro ejes, y hasta ahora solo había tres: la Administración, que debería actuar mediante una normativa ajustada a cada momento. El entorno empresarial, que es fundamental. En tercer lugar las asociaciones gastronómicas. Y finalmente la cuarta, la pata del entorno social, y en este ámbito las asociaciones de sectores afectados por alguna disfunción alimentaria son actores importantes, que no lo habían sido, y terminan por tener un papel fundamental en el ámbito alimentario.

Mis últimas palabras son de optimismo. En estos momentos veo que todas las piezas de la gastronomía catalana están en comunión en situar a la gastronomía como un sector potencial

de la economía, y los que minimizan su impacto deberían cambiar de idea poniendo de manifiesto todas las áreas relacionadas con la gastronomía.

Y me gustaría terminar con unas palabras del Dr. Abel Mariné, hemos de tener en cuenta que venimos de una sociedad opulenta y poco responsable con la alimentación, no tan solo por el derroche de alimentos y por la pérdida de la responsabilidad por el valor de los alimentos. En este caso, los menudillos también entran dentro de esta sociedad opulenta, piezas que se derrochan. En el tema de alimentación responsable, la Fundación Alicia es una de las entidades que más ha trabajado en este tema, pero evidentemente ustedes como elaboradores tienen la oportunidad de darle a estas piezas un juego de consistencias y sabores, y transmitir este conocimiento a los consumidores.

Por mi parte esto es todo, agradecer el hecho de haber organizado de esta forma la muestra del trabajo realizado y haber conseguido esta interacción más práctica de la propia experiencia de cada uno. Los profesores de universidad deberíamos aprender de esta metodología que nos acerca más a la realidad.

Gracias por haberme dado la oportunidad de cerrar el acto.

Con las palabras del doctor Marius Rubiralta podemos dar por cerrado el estudio.

No sin insistir en el interés del autor por combatir la criminalización de la casquería por parte de presuntos expertos nutricionistas con alegaciones tendentes a atribuirle una eventual insalubridad.

Estos atacan la casquería por razones viscerales no objetivas. Obvian que la gelatina no es grasa, es colágeno (proteína) o venden como obvia la maldad del colesterol que últimamente tal como hemos visto algunos autores relativizan.

4 - Bibliografía

Carbajal, A.: Manual de Nutrición y Dietética. Ingestas recomendadas, objetivos nutricionales y guías alimentarias. Universidad Complutense de Madrid, 2013.

DIRECTIVA 2008/100/CE DE LA COMISIÓN de 28 de octubre de 2008 por la que se modifica la Directiva 90/496/CEE del Consejo, relativa al etiquetado sobre propiedades nutritivas de los productos alimenticios, en lo que respecta a las cantidades diarias recomendadas, los factores de conversión de la energía y las definiciones.

Real Decreto 1669/2009, de 6 de noviembre, por el que se modifica la norma de etiquetado sobre propiedades nutritivas de los productos alimenticios, aprobada por el Real Decreto 930/1992, de 17 de julio. BOE 269, sábado 7 de noviembre de 2009. Sección I. Pág. 92956.

Varios autores: Tablas de composición de alimentos del CESNID. McGraw Hill, 2003.

USDA National Nutrient Database: <http://ndb.nal.usda.gov/ndb/>

Astiasarán I., Martínez, J. A.: Alimentos. Composición y propiedades. McGraw Hill, 2000.

Mataix Verdú, J.: Nutrición para educadores. Díaz de Santos, 2005.

<http://www.fao.org/docrep/t0562e/T0562E02.htm#Meat by-products>