

# Toro, rabo



## Bull's tail

La carne de toro ya se consumía en las cocinas lusitanas y béticas y fue degustada ya por los romanos. El rabo de toro es un guiso andaluz, típicamente cordobés, cuyo consumo, en los mesones del coso taurino, se unía tradicionalmente a la celebración de alguna corrida de toros el día anterior. Se trata, por tanto, de una receta de origen taurino, que en España constituye la culminación gastronómica de la fiesta hispana por excelencia. El estofado de rabo de toro que se conoce actualmente nació en el principio del siglo XIX y sus ingredientes principales son rabo de toro (en ocasiones rabo de vaca), cebollas, zanahorias, guisantes frescos y patatas. La receta admite sin embargo, muchas variaciones y tiempos de cocción. La carne del toro de lidia es dura y de sabor más recio que la de buey. Generalmente del toro, sólo se aprovechan las carnes magras (espaldilla y jarreta o falda), los lomos y solomillos, sin embargo, para este guiso es imprescindible el apéndice caudal del animal que es sacrificado en la plaza.

## Estacionalidad

En la actualidad, este alimento está disponible durante todo el año, aunque tradicionalmente su consumo se asociaba a la temporada taurina.

## Porción comestible

95 gramos de alimento por cada 100 gramos de alimento fresco.

## Fuente de nutrientes y sustancias no nutritivas

Grasas, proteínas, hierro hemo, zinc, niacina y vitaminas B<sub>12</sub>.

## Valoración nutricional

La carne de toro pertenece a las que popularmente reciben el nombre de carnes rojas. Pero hay que tener en cuenta que el color de la carne no afecta ni a su valor nutritivo ni a su digestibilidad.

El componente mayoritario de este alimento es el agua. Respecto a los macronutrientes, en el rabo de toro destaca el contenido de proteínas en una cantidad semejante a la carne de ternera. Sin embargo, la calidad resulta inferior ya que el rabo de toro es especialmente rico en colágeno, una proteína que al cocinarse, se convertirá en gelatina, con una pobre calidad proteica a diferencia de las otras proteínas propias de la carne. La pobre calidad proteica del colágeno se debe que contiene gran cantidad de algunos aminoácidos esenciales (ej. glicina, alanita, prolina e hidroxiprolina) y niveles bajos de todos los demás.

El rabo de toro no contiene prácticamente hidratos de carbono y su contenido en grasa supera el 10% de su peso, por lo que no se puede considerar carne magra. La grasa saturada constituye algo menos del 50% del total lipídico. El contenido de colesterol es semejante al de la carne de vacuno de menor edad.

Este producto se puede considerar una buena fuente de minerales. El hierro hemo y el zinc de su composición presentan una biodisponibilidad notable respecto a la de estos minerales en alimentos de origen vegetal. Así, distintos estudios epidemiológicos, ponen de manifiesto repetidamente, la efectividad de un consumo moderado de carne en el mantenimiento de un buen estado nutricional respecto al hierro. Destaca también el contenido en magnesio, fósforo, zinc, potasio y selenio.

Entre las vitaminas, las de mayor presencia son las hidrosolubles del grupo B. No contiene vitamina C pero sí pequeñas cantidades de vitaminas liposolubles.

## Composición nutricional

	Por 100 g de porción comestible	Por ración (190 g)	Recomendaciones día-hombres	Recomendaciones día-mujeres
<b>Energía (Kcal)</b>	200	361	3.000	2.300
<b>Proteínas (g)</b>	18,6	33,6	54	41
<b>Lípidos totales (g)</b>	14	25,3	100-117	77-89
AG saturados (g)	6,3	11,37	23-27	18-20
AG monoinsaturados (g)	6,6	11,91	67	51
AG poliinsaturados (g)	0,49	0,88	17	13
ω-3 (g)	—	—	3,3-6,6	2,6-5,1
C18:2 Linoleico (ω-6) (g)	—	—	10	8
Colesterol (mg/1000 kcal)	70	126	<300	<230
<b>Hidratos de carbono (g)</b>	0	0	375-413	288-316
<b>Fibra (g)</b>	0	0	>35	>25
<b>Agua (g)</b>	67,4	122	2.500	2.000
<b>Calcio (mg)</b>	8,1	14,6	1.000	1.000
<b>Hierro (mg)</b>	1,9	3,4	10	18
<b>Yodo (µg)</b>	6	10,8	140	110
<b>Magnesio (mg)</b>	18	32,5	350	330
<b>Zinc (mg)</b>	3,6	6,5	15	15
<b>Sodio (mg)</b>	61	110	<2.000	<2.000
<b>Potasio (mg)</b>	264	477	3.500	3.500
<b>Fósforo (mg)</b>	139	251	700	700
<b>Selenio (µg)</b>	1	1,8	70	55
<b>Tiamina (mg)</b>	0,038	0,07	1,2	0,9
<b>Riboflavina (mg)</b>	0,064	0,12	1,8	1,4
<b>Equivalentes niacina (mg)</b>	7	12,6	20	15
<b>Vitamina B<sub>6</sub> (mg)</b>	0,23	0,42	1,8	1,6
<b>Folatos (µg)</b>	8	14,4	400	400
<b>Vitamina B<sub>12</sub> (µg)</b>	1	1,8	2	2
<b>Vitamina C (mg)</b>	0	0	60	60
<b>Vitamina A: Eq. Retinol (µg)</b>	22	39,7	1.000	800
<b>Vitamina D (µg)</b>	Tr	Tr	15	15
<b>Vitamina E (mg)</b>	0,19	0,3	12	12

Tablas de Composición de Alimentos. Moreiras y col., 2013. (RABO DE TORO). Recomendaciones: ■ Ingestas Recomendadas/día para hombres y mujeres de 20 a 39 años con una actividad física moderada. Recomendaciones: ■ Objetivos nutricionales/día. Consenso de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria, 2011. Recomendaciones: ■ Ingestas Dietéticas de Referencia (EFSA, 2010). Tr: Trazas. 0: Virtualmente ausente en el alimento. —: Dato no disponible.