

Caballo

Horse meat

Equus caballus



Mamífero perisodáctilo de la familia de los équidos. Hasta el siglo XIX, raramente se le mataba para servir de alimento debido a su utilidad como medio de transporte y de tiro. Se comercializó a estos efectos en algunos países europeos a principios del XIX, particularmente en Francia.

En España, la carne de **caballo** no es demasiado apreciada ni consumida. Los rasgos más característicos son su color y su ternura y su sabor un tanto dulzón. El color depende por completo de la edad del animal, así como del músculo del que se trate, de modo que la carne de **potro** es más rosada y la del caballo adulto es de tonos mucho más intensos.

Por otra parte, esta carne resulta más tierna que la de otras especies por su particular distribución del tejido conectivo, presentando un bajo grado de polimerización del colágeno. El elevado porcentaje de glucógeno hace que el *rigor mortis* aparezca más lentamente que en otras especies y que la carne se mantenga plástica y elástica durante más tiempo. Esta característica mejora con la edad, por lo que un animal de siete años tiene la carne más tierna que un animal más joven, entre los dos y siete años.

Las piezas o cortes que se obtienen del caballo son prácticamente los mismos que los que ofrece la carne de vacuno: solomillo, lomo, cadera, tapa, contratapa, babilla, espaldilla, aguja, morcillo, aleta, pescuezo, pecho, rabo y falda. Como es habitual en otras carnes, las piezas de primera categoría se destinan a la obtención de filetes y el resto se consume en forma de carne picada, aunque también es común encontrarla en guisos o estofados proporcionando sabor a los mismos.

Estacionalidad

Alimento disponible durante todo el año.

Porción comestible

100 g por 100 g de alimento fresco.

Fuente de nutrientes y sustancias no nutritivas

Proteína de elevado valor biológico, hierro hemo, zinc y niacina.

Valor nutricional

La carne de caballo contiene una gran cantidad de agua, acercándose al 80% de su composición. El segundo componente mayoritario es el de la proteína que, como en otras carnes, es de elevado valor biológico ya que contiene alrededor de un 40% de aminoácidos esenciales. Tras la muerte del caballo los hidratos de carbono se degradan a glucosa. Las grasas se encuentran en muy baja cantidad. Esto contribuye a que el aporte calórico por 100 g de carne de caballo no llegue a las 100 Kcal y que sea inferior al de otras carnes como el cerdo, la carne de vacuno o el pollo. En este sentido, la carne de caballo sería carne magra, una buena opción a considerar en el diseño de dietas hipocalóricas.

Otra característica destacable es que, después de despojos y vísceras, la carne de caballo constituye la mayor fuente dietética de hierro hemo de elevada biodisponibilidad. En general, entre un 15-30% del hierro hemo de la carne es bien absorbido. Además, según distintos estudios científicos, la presencia de carne en una comida puede hacer que el hierro de los otros alimentos que aparecen en ella sea absorbido en mayor cantidad.

La carne de caballo es también una buena fuente de zinc que, al igual que el mineral anterior, se encuentra en una forma muy biodisponible. Destaca también el contenido de fósforo.

Este alimento es fuente de vitaminas, especialmente del grupo B, tiamina, riboflavina, niacina, B₆ y B₁₂.

Composición nutricional

	Por 100 g de porción comestible	Por ración (150 g)	Recomendaciones día-hombres	Recomendaciones día-mujeres
Energía (Kcal)	93	140	3.000	2.300
Proteínas (g)	21	31,5	54	41
Lípidos totales (g)	1	1,5	100-117	77-89
AG saturados (g)	0,32	0,48	23-27	18-20
AG monoinsaturados (g)	0,25	0,38	67	51
AG poliinsaturados (g)	0,13	0,20	17	13
ω-3 (g)*	0,062	0,093	3,3-6,6	2,6-5,1
C18:2 Linoleico (ω-6) (g)	0,057	0,086	10	8
Colesterol (mg/1000 kcal)	—	—	<300	<230
Hidratos de carbono (g)	0	0	375-413	288-316
Fibra (g)	0	0	>35	>25
Agua (g)	78	117	2.500	2.000
Calcio (mg)	12	18,0	1.000	1.000
Hierro (mg)	7	10,5	10	18
Yodo (μg)	—	—	140	110
Magnesio (mg)	23	34,5	350	330
Zinc (mg)	6	9,0	15	15
Sodio (mg)	44	66,0	<2.000	<2.000
Potasio (mg)	332	498	3.500	3.500
Fósforo (mg)	200	300	700	700
Selenio (μg)	3	4,5	70	55
Tiamina (mg)	0,07	0,11	1,2	0,9
Riboflavina (mg)	0,1	0,15	1,8	1,4
Equivalentes niacina (mg)	8,2	12,3	20	15
Vitamina B₆ (mg)	—	—	1,8	1,6
Folatos (μg)	—	—	400	400
Vitamina B₁₂ (μg)	—	—	2	2
Vitamina C (mg)	Tr	Tr	60	60
Vitamina A: Eq. Retinol (μg)	0	0	1.000	800
Vitamina D (μg)	—	—	15	15
Vitamina E (mg)	—	—	12	12

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