

# Cordero, sesos

## Lamb brain

Los sesos de animales son unos de los productos típicos de la llamada «casquería». Se incluyen dentro de las denominadas vísceras blancas. No son otra cosa que el cerebro de los animales, y en particular se comercializan los de cordero, carnero, buey, ternera y cerdo. Para algunos estos productos son una manjar muy apreciado pero otros, sin embargo, lo rechazan sistemáticamente debido a su sabor peculiar. Han sido alimentos de considerable consumo en la población española aunque actualmente su demanda ha descendido.

Admiten casi todo tipo de preparaciones aunque lo habitual es que se presenten fritos, rebozados, cocidos o bien acompañados de alguna salsa como la de tomate y perejil o con salsa agria.

En los siguientes apartados nos referiremos a los sesos de cordero.



## Estacionalidad

Este alimento está disponible en el mercado a lo largo de todo el año.

## Porción comestible

100 g por 100 g de producto fresco.

## Fuente de nutrientes y sustancias no nutritivas

Colesterol, hierro, fósforo y vitamina B<sub>12</sub>.

## Valoración nutricional

El componente mayoritario de los sesos de cordero es el agua, con más de un 80% de su peso. Aunque el agua se excluye a menudo de la lista de nutrientes, es un componente esencial para el mantenimiento de la vida que debe formar parte de la dieta equilibrada. En este sentido, en España, con un consumo medio de 2.663 kcal/día, el aporte de agua a través de los alimentos sólidos de la dieta es de 1174 ml.

El valor calórico, que depende básicamente, de la composición en macronutrientes es comparable al de la carne de pollo. Su contenido en proteínas de alto valor biológico (con aminoácidos esenciales en cantidades y proporción similar a las necesidades de la persona), es menor que el de la media del grupo de carnes y derivados. Prácticamente no hay hidratos de carbono.

Este alimento presenta un 8% de lípidos, una proporción destacable de grasa saturada y fosfolípidos. Destaca especialmente su elevado contenido en colesterol, 2.200 mg por cada 100 g que le convierte en «alimento prohibido», a pesar de su riqueza en nutrientes, para todas aquellas personas que han de cuidar el consumo de este componente. También, por esta razón, su consumo en individuos sanos debe ser moderado.

Los sesos constituyen muy buena fuente de minerales: hierro, magnesio, zinc, potasio, selenio. El hierro y el zinc son es de elevada biodisponibilidad. Destaca el contenido en fósforo, por lo que los sesos tuvieron mucha importancia hace años en la alimentación del niño, por la creencia, actualmente no demostrada, de que su aporte lograba un mejor desarrollo funcional y estructural del cerebro.

Además de las vitaminas del grupo B, presentes en cantidades considerables, en este alimento encontramos pequeñas cantidades de vitamina C (aunque la gran mayoría se destruye durante el proceso de cocinado), E y trazas de vitamina A y D.

## Composición nutricional

	Por 100 g de porción comestible	Por ración (100 g)	Recomendaciones día-hombres	Recomendaciones día-mujeres
<b>Energía (Kcal)</b>	113	113	3.000	2.300
<b>Proteínas (g)</b>	10,3	10,3	54	41
<b>Lípidos totales (g)</b>	8	8	100-117	77-89
AG saturados (g)	0,95	0,95	23-27	18-20
AG monoinsaturados (g)	0,54	0,54	67	51
AG poliinsaturados (g)	0,45	0,45	17	13
ω-3 (g)	0,295	0,295	3,3-6,6	2,6-5,1
C18:2 Linoleico (ω-6) (g)	0,013	0,013	10	8
Colesterol (mg/1000 kcal)	2.200	2.200	<300	<230
<b>Hidratos de carbono (g)</b>	Tr	Tr	375-413	288-316
<b>Fibra (g)</b>	0	0	>35	>25
<b>Agua (g)</b>	81,7	81,7	2.500	2.000
<b>Calcio (mg)</b>	12	12	1.000	1.000
<b>Hierro (mg)</b>	2,8	2,8	10	18
<b>Yodo (μg)</b>	—	—	140	110
<b>Magnesio (mg)</b>	13	13	350	330
<b>Zinc (mg)</b>	1,2	1,2	15	15
<b>Sodio (mg)</b>	210	210	<2.000	<2.000
<b>Potasio (mg)</b>	190	190	3.500	3.500
<b>Fósforo (mg)</b>	357	357	700	700
<b>Selenio (μg)</b>	9	9	70	55
<b>Tiamina (mg)</b>	0,14	0,14	1,2	0,9
<b>Riboflavina (mg)</b>	0,22	0,22	1,8	1,4
<b>Equivalentes niacina (mg)</b>	5,2	5,2	20	15
<b>Vitamina B<sub>6</sub> (mg)</b>	0,1	0,1	1,8	1,6
<b>Folatos (μg)</b>	6	6	400	400
<b>Vitamina B<sub>12</sub> (μg)</b>	9	9	2	2
<b>Vitamina C (mg)</b>	19	19	60	60
<b>Vitamina A: Eq. Retinol (μg)</b>	Tr	Tr	1.000	800
<b>Vitamina D (μg)</b>	Tr	Tr	15	15
<b>Vitamina E (mg)</b>	1,2	1,2	12	12

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