



Manual de cortes de
CARNES ALTERNATIVAS
para ABASTO
CONEJO - CERDO - POLLO - OVINOS



Manual de cortes de **CARNES ALTERNATIVAS** para ABASTO CONEJO - CERDO - POLLO - OVINOS



DIRECCIÓN DE
CONTRALOR
DEL MERCADO
INTERNO

 **inac**
Instituto Nacional de Carnes



INSTITUTO NACIONAL DE CARNES
Dirección de Contralor del Mercado Interno

Rincón 545/549 - C.P. 11.000
Montevideo – Uruguay
Tels.: (598) 2916 0430
(598) 2916 2134
Fax: (598) 2916 0430 int. 439
dcmi@inac.gub.uy
www.inac.gub.uy

IMPORTANTE: La reproducción total o parcial de la información contenida en esta publicación es libre, bajo condición de indicar la fuente.

IMPORTANT: Total or partial reproduction of information held within this publication is free, conditioned to mentioning the source.

EQUIPO

Dr. Rómulo Acosta y Lara
Dr. Gabriel Costas
Dr. Pablo Formento

Se agradece la colaboración de:

Lic. Nut. Estela Fernández Videgain
(Departamento de Alimentos – Escuela de Nutrición y Dietética de la Universidad de la República).

Chef Álvaro Verderosa

CAMPO SUR (Broncelil S.A.)

AVÍCOLAS DEL OESTE (Avícola Frontini S.A.)

AGROINDUSTRIAS GSM Ltda.

Fotografía de cortes:
Estudio de la Calle San Juan

Diseño y Producción Gráfica:



info@graficamente.com.uy

Impreso en Mastergraf S.R.L.
Depósito Legal N° 345.731/08
Comisión del Papel.
Edición amparada al Decreto 218/96.



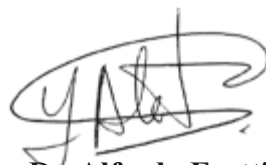
Prólogo

El tiempo no se detiene y los desafíos tampoco.

Por eso una vez tuvimos un Manual de Cortes de Exportación, desarrollamos un Manual de Cortes de Carne Bovina dedicado especialmente a los consumidores del Mercado Interno.

La publicación actual va en el mismo sentido, tratando de contemplar la nueva realidad con el aumento de consumo de carne Aviar y Porcina, así como la presencia en las carnicerías y góndolas de la carne ovina y de conejo.

Esperamos que este nuevo Manual sirva tanto a los comercializadores como así también facilitando la elección de los diferentes cortes a los consumidores con alguna pauta para aprovecharlos mejor.



Dr. Alfredo Fratti
Médico Veterinario
Presidente

Instituto Nacional de Carnes

Contenido

	Generalidades.....	7
	Codificación.....	9
Sección 1	Carne de conejo	13
	Canal	14
	Pierna.....	15
	Espinazo doble.....	16
	Delantero deshuesado.....	17
Sección 2	Carne de cerdo	19
	Cortes.....	20
	Estructura ósea.....	22
	Categorización	23
	Media canal.....	24
	Cuarto trasero.....	25
	Pistola	26
	Pierna o pernil	27
	Nalga.....	28
	Cuadril.....	29
	Bola de lomo.....	30
	Peceto	31
	Cuadrada	32
	Espinazo	33
	Carré	34
	Lomo	35
	Cuarto delantero	36
	Paleta.....	37
	Bondiola.....	38
	Pechito	39
	Asado con vacío.....	40
	Matambrito	41

Menudencias y subproductos comestibles	42
Cabeza	42
Patas y manos.....	42
Cuerito.....	43
Hígado	43
Riñón.....	43

Sección 3 Carne de pollo 45

Cortes.....	46
Estructura ósea.....	48
Pollo entero.....	49
Cuarto de ave.....	50
Pechuga.....	51
Suprema	52
Alita	53
Drumette	54
Punta de alita	55
Muslo-pata.....	56
Muslo corto	57
Pata	58
Carcasa	59
Menudos.....	60
Cogote	60
Hígado	60
Corazón	61
Panza	61

Sección 4 **Carne ovina 63**

Cortes.....	64
Estructura ósea.....	66
Canal	67
Delantero a 5 costillas con asado y vacío (motoneta)	68
Cuarto delantero	69
Pierna.....	70
Pistola 8 costillas	71
Espinazo corto (silla).....	72
Campana	73
Costillar (rack).....	74
Costillar a la francesa (french rack)	75
Paleta.....	76
Asado con pecho y vacío	77
Pecho y falda	78
Cogote.....	79
Brazuelo.....	80
Garrón	81
Menudencias.....	82
Lengua	82
Hígado.....	82
Riñón.....	83
Corazón.....	83

Churrasco ovino 84

GENERALIDADES

Existe en nuestro medio una gran variedad de carnes para incluir como alimentación habitual y que permite disfrutar de diferentes sabores y texturas, encontrándose entre ellas el cordero, cerdo, conejo y pollo.

La composición de la carne de los diferentes animales, muestra una considerable variación nutricional, sin embargo, todas estas variedades, contienen una importante proporción de proteínas de muy buena calidad, conteniendo aminoácidos esenciales para la formación, crecimiento, reparación y mantenimiento de músculo, tendones, órganos y glándulas.

Cada variedad contiene diferencias en cuanto al contenido de grasa. Parte de ésta, constituye la denominada “grasa visible” que fácilmente se puede extraer, aunque cada corte de carne tiene también, grasa “no removible” contenida en el tejido y que no es posible reducir.

Estas carnes, contienen minerales muy importantes para la salud humana, como hierro y zinc así como vitaminas del complejo B y proteínas. Estas últimas son necesarias en todas las etapas de la vida para mantener la integridad del organismo, están formadas por sustancias más simples llamadas aminoácidos. El ser humano no es capaz de sintetizar todos los aminoácidos que necesita, algunos de ellos son esenciales para la vida y deben ser aportados por la alimentación.

El hierro, transporta oxígeno en la sangre por lo que resulta fundamental en el funcionamiento respiratorio, asimismo, el tipo de hierro de estas carnes es de mejor absorción que el contenido en otros alimentos.

El mineral zinc, así como las vitaminas del complejo B intervienen en muchísimas funciones en el organismo que favorecen el normal crecimiento y desarrollo.

El sabor de la carne constituye un gran atractivo y depende de unos constituyentes denominados “extractivos”, sustancias que estimulan la secreción de saliva y jugos gástricos.

GENERALIDADES

La cocción de las carnes, produce cambios estructurales y físicos dependiendo del método de cocción, tiempo y temperatura. Sin embargo, sus principales nutrientes se mantienen en forma adecuada.

Es aconsejable realizar una alimentación que incluya diferentes variedades de carnes.

La inclusión en nuestra alimentación puede hacerse en forma diaria. Sin embargo, deben ser moderadas las porciones a consumir. De esta manera, es posible garantizar la incorporación de los nutrientes necesarios para conservar la salud así como disfrutar de sus excelentes cualidades sensoriales.

Siempre que resulte posible, deberán consumirse acompañadas de verduras sin perjuicio de incorporarse también cereales o leguminosas.

Remover la grasa visible del corte seleccionado (siempre que sea posible) de manera de reducir la cantidad de grasa a consumir.

Es aconsejable no adicionar sal a las carnes ni a ningún otro alimento. Se puede comenzar lentamente reduciendo la cantidad a incorporar hasta habituar el sabor. Sin embargo, se puede agregar condimentos o hierbas naturales.

Se sugiere, la reducción de la frecuencia de consumo de preparaciones en base a saltados, frituras u otras formas en que se le incorporan ingredientes con alto contenido en grasa. Se recomiendan métodos más saludables de cocción de carnes como parrilla, horno, plancha y hervido.

Dpto. de Alimentos
Escuela de Nutrición y Dietética
Universidad de la República

CODIFICACIÓN

Sistema de códigos para carnes, menudencias, subproductos y productos cárnicos. Para referencia de cada producto se utiliza el código de siete cifras definido por INAC.

	Posición	Define productos - subproductos - productos cárnicos
Primer dígito	1	Carnes (comestible)
	2	Menudencias (comestible)
	3	Producto cárnico (comestible)
	4	Subproducto residual comestible
	5	Subproducto primario para uso industrial
	6	Subproducto industrializado
	7	Producto cárnico para alimentación animal
	Posición	Define especie
Segundo dígito	0	Genérico
	1	Bovina
	2	Ovina
	3	Equina
	4	Porcina
	5	De ave
	6	De conejo
	7	Caza menor
	8	Caprina
	Posición	Define métodos de conservación o preparación
Tercer dígito	0	Genérico
	1	Congelado
	2	Enfriada
	3	Fresca
	4	Conserva
	5	Humedad controlada
	6	Cocido-congelado
	7	Cocido
	8	Platos preparados
	Posición	Define ubicación y presentación
Cuarto dígito	0	Genérico
	1	Cuarto o corte del delantero con hueso
	2	Cuarto o corte del delantero sin hueso
	3	Cuarto o corte del trasero con hueso
	4	Cuarto o corte del trasero sin hueso
	5	Canal, media canal, cuarto compensado, cuarto combinado, con hueso
	6	Canal, media canal, cuarto compensado, cuarto combinado, sin hueso
	7	Otras carnes con hueso
	8	Otras carnes sin hueso
	9	Carnes chicas
Asignan el número individual de mercadería (NIM)		
Quinto, sexto y séptimo dígitos		

CODIFICACIÓN

Definiciones y conceptos manejados en las posiciones del primer dígito

1. Carne

La parte muscular comestible de las reses faenadas declarada apta para consumo humano por la inspección veterinaria oficial, constituida por todos los tejidos blandos que rodean el esqueleto, incluyendo su cobertura grasa, tendones, vasos, nervios, aponeurosis y todos aquellos tejidos no separados durante la operación de faena. Además se considera carne el diafragma, no así el corazón, el esófago y la lengua.

2. Menudencias

Son aquellas vísceras, órganos y carnes comestibles que no son parte integrante de la canal.

3. Productos cárnicos

Todo aquel producto apto para consumo humano que contenga carne, menudencias, subproductos o derivados en su composición, con o sin adición de otras materias primas e ingredientes aprobados, independientemente de que haya sido sometido o no a un proceso destinado a asegurar su conservación.

4. Subproductos residuales comestibles

Son los residuos comestibles generados en la faena y/o deshuesado, y/o en la elaboración de Productos Cárnicos.

5. Subproductos primarios para uso industrial

Son aquellos subproductos no comestibles que se utilizan como materias primas para otras industrias.

6. Subproductos industrializados:

Son aquellos que resultan de la primera transformación industrial de productos, subproductos o productos cárnicos, pudiendo ser comestibles o no.

7. Producto cárnico para alimentación animal

Todo aquel producto destinado a la alimentación animal que contenga en su composición productos o subproductos, con o sin adición de otras materias primas e ingredientes aprobados para alimentación animal.

CODIFICACIÓN

Ejemplo de utilización

1er. Dígito: Define productos y subproduc- tos.	2do. Dígito: Define especie	3er. Dígito: Define método de conserva- ción.	4to. Dígito: Define ubicación y presenta- ción.	5to., 6to. y 7mo. Dígito: Asignan número individual de mercadería.		
1	5	2	1	0	1	8
Carne	De ave	Enfriado	Cuarto o corte del delantero con hueso	PECHUGA		



LA CARNE DE CONEJO

La carne de conejo tiene como componentes principales proteínas y grasas. Las proteínas de esta carne son de buena calidad, aportando entre 20 y 22 g cada 100 g de alimento.

El aporte energético de la carne de conejo es moderado a bajo, estando directamente relacionado al contenido de lípidos de los diferentes cortes.

En lo que hace a las grasas, la carne de conejo presenta un amplio rango de contenido, desde 1 g en los cortes más magros como el lomo o la pierna, a 7 g en el resto.

Igualmente importante a la cantidad de grasa total, lo que se destaca es la calidad de la misma, presentando aproximadamente igual cantidad de ácidos grasos saturados, monoinsaturados y poliinsaturados. Esta es la relación de ácidos grasos que se busca en una alimentación saludable, lo que posiciona a la carne de conejo como una excelente opción.

Se agrega como elemento diferencial en relación a las carnes terrestres, que contiene un 3% de ácidos grasos omega 3. Estos ácidos grasos no son elaborados por el cuerpo humano, lo que los convierte en esenciales en nuestra alimentación y a la carne de conejo en una excelente oportunidad para consumirlos.

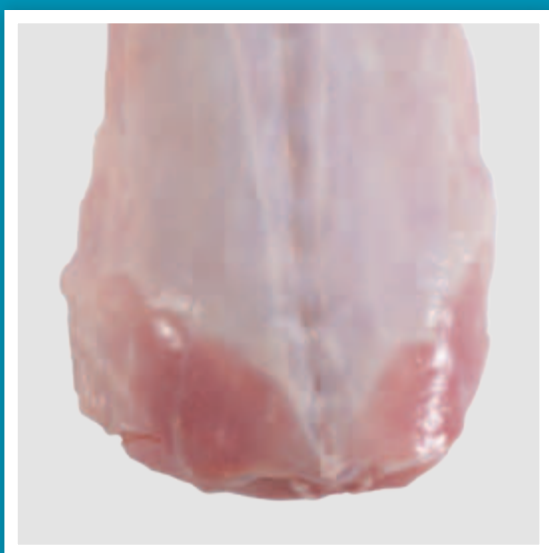
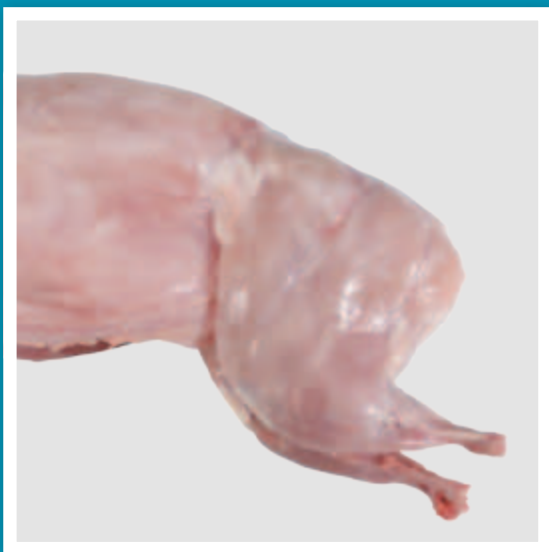
En lo que respecta al colesterol, la carne de conejo presenta un contenido menor en relación a los valores que generalmente presentan las carnes tradicionales.

Como todas ellas, también presenta un buen aporte de hierro tanto en calidad como en cantidad encontrándose en la estructura química que mejor se absorbe.

Otro de los puntos que se analiza en una carne para poder determinar sus características de composición, es el aporte de purinas. Las mismas, al metabolizarse en nuestro cuerpo, producen ácido úrico como un proceso normal, pero a veces éste se ve alterado y los valores de ácido úrico en sangre quedan por encima de los parámetros normales. Es así que se busca reducir el contenido de purinas en la alimentación y la carne de conejo tiene un aporte moderado a bajo de las mismas.

En cuanto a sus cualidades sensoriales, es una carne de color blanco rosado, de sabor suave, con una textura tierna a fibrosa, tanto más tierna cuanto más joven sea el conejo, como consecuencia de las modificaciones naturales de la carne por el envejecimiento, asimismo los animales más envejecidos tienen mayor proporción de grasa en su composición.

Dpto. de Alimentos
Escuela de Nutrición y Dietética
Universidad de la República

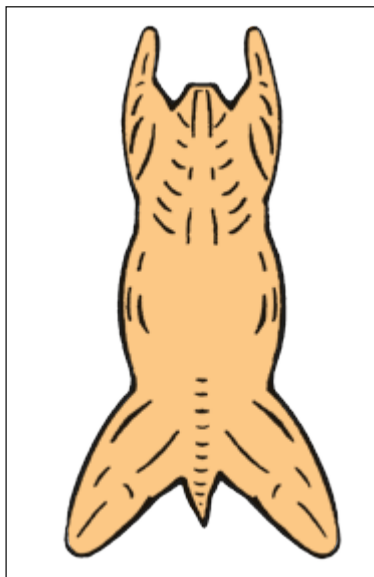


sección 1

CARNE DE CONEJO

CANAL

Cód. 1625002

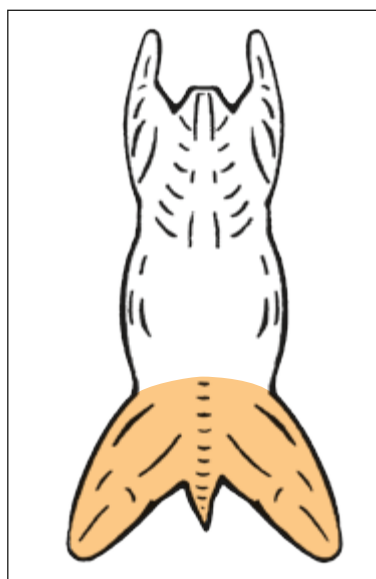


Producto resultante de la faena de un animal de la especie *Oryctolagus Cuniculus* una vez insensibilizado, desangrado, cuereado y eviscerado; desprovisto de cabeza, manos y patas (hasta las articulaciones del carpo y tarso), con o sin riñones.

 Guisado, horneado, breseado.



Cód. 1623002

PIERNA

Corte con hueso correspondiente a la porción caudal de la canal, que se obtiene de la sección transversal de la columna vertebral a nivel de la articulación lumbo-sacra.

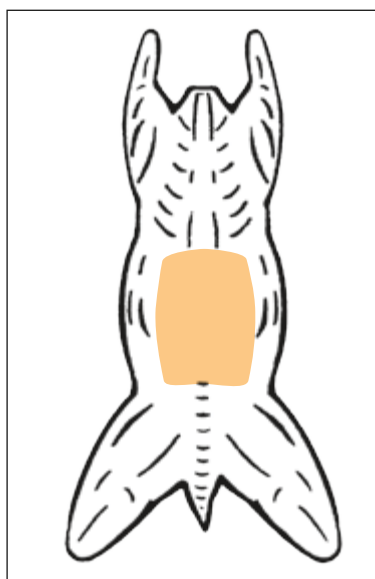


Guisado, horneado, breseado.

Se puede preparar breseado a la provenzal con papas torneadas en el horno.

ESPINAZO DOBLE

Cód. 1623001



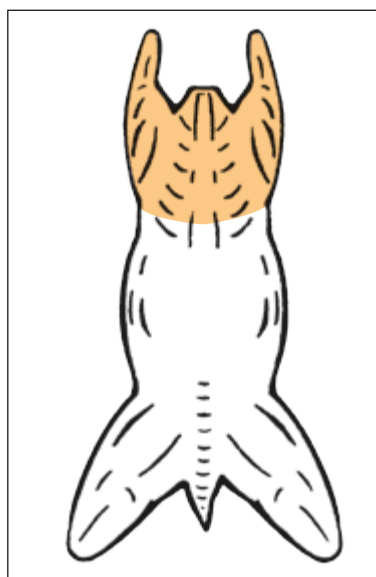
Corte con hueso correspondiente a la región lumbar de la canal, que se obtiene mediante dos secciones transversales de la columna vertebral: uno a nivel de la articulación dorso-lumbar y otro a nivel de la articulación lumbo-sacra.



Horneado, estofado, guisado.

Apto para deshuesar y rellenar; se puede envolver en panceta y asar.

Cód. 1622001

DELANTERO DESHUESADO

Corte correspondiente a la región cérvico-torácica, escapular y braquial de la canal, que se obtiene una vez retiradas sus bases óseas.



Estofado, guisado, breseado.

Ideal para preparar niños envueltos.

LA CARNE DE CERDO

La calidad de la carne de cerdo está definida, al igual que el resto de las carnes, por dos atributos esenciales; la calidad nutricional, es decir su composición química, y la calidad sensorial o sea los atributos de textura, sabor, color, entre otros.

La carne de cerdo es de equivalente calidad nutricional que el resto de las carnes.

Sus proteínas se encuentran en rangos que oscilan entre 18 a 20 g por 100 g de carne, siendo esta variación debida a la especie, la edad y la parte de la canal de donde proceda. El valor biológico de las mismas es excelente pues aportan todos los aminoácidos esenciales para nuestro organismo.

El contenido de grasa es variable, dependiendo de la especie, raza, sexo, edad, tipo de corte y de la alimentación que ha tenido el animal. Es interesante resaltar, que el 70% de la grasa del cerdo se encuentra por debajo de la piel (subcutánea) por lo que puede ser eliminada fácilmente. En relación con la composición de la misma, podemos afirmar que posee una mayor proporción en ácidos grasos monoinsaturados que el resto de las carnes, esto hace que la grasa sea más blanda que las grasas provenientes de otros animales terrestres. La cantidad de colesterol presente en la carne de cerdo es similar a la del resto de las carnes, entre 50 y 80 mg por 100 g.

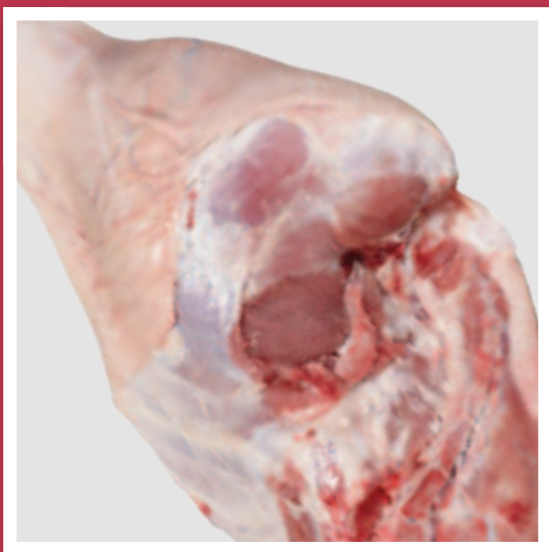
Posee un contenido elevado de minerales como hierro, fósforo y zinc, todos ellos de fácil absorción y vinculados al crecimiento y desarrollo del organismo humano.

El contenido de vitaminas del grupo B (B1, B2, B12) y de Niacina es tan elevado como el del resto de las carnes.

Desde el punto de vista sensorial esta carne se caracteriza por poseer un color rosa pálido a rosa, cuando está cruda, y gris claro, cuando se cocina.

Actualmente el consumidor dispone de cortes frescos y envasados al vacío (bondiola, matambrito, costillas, asado, carré) tanto en carnicerías como en supermercados; las mismas son comercializadas a un precio similar al de otras carnes, lo que facilita su adquisición y estimula la realización de diferentes formas de preparación.

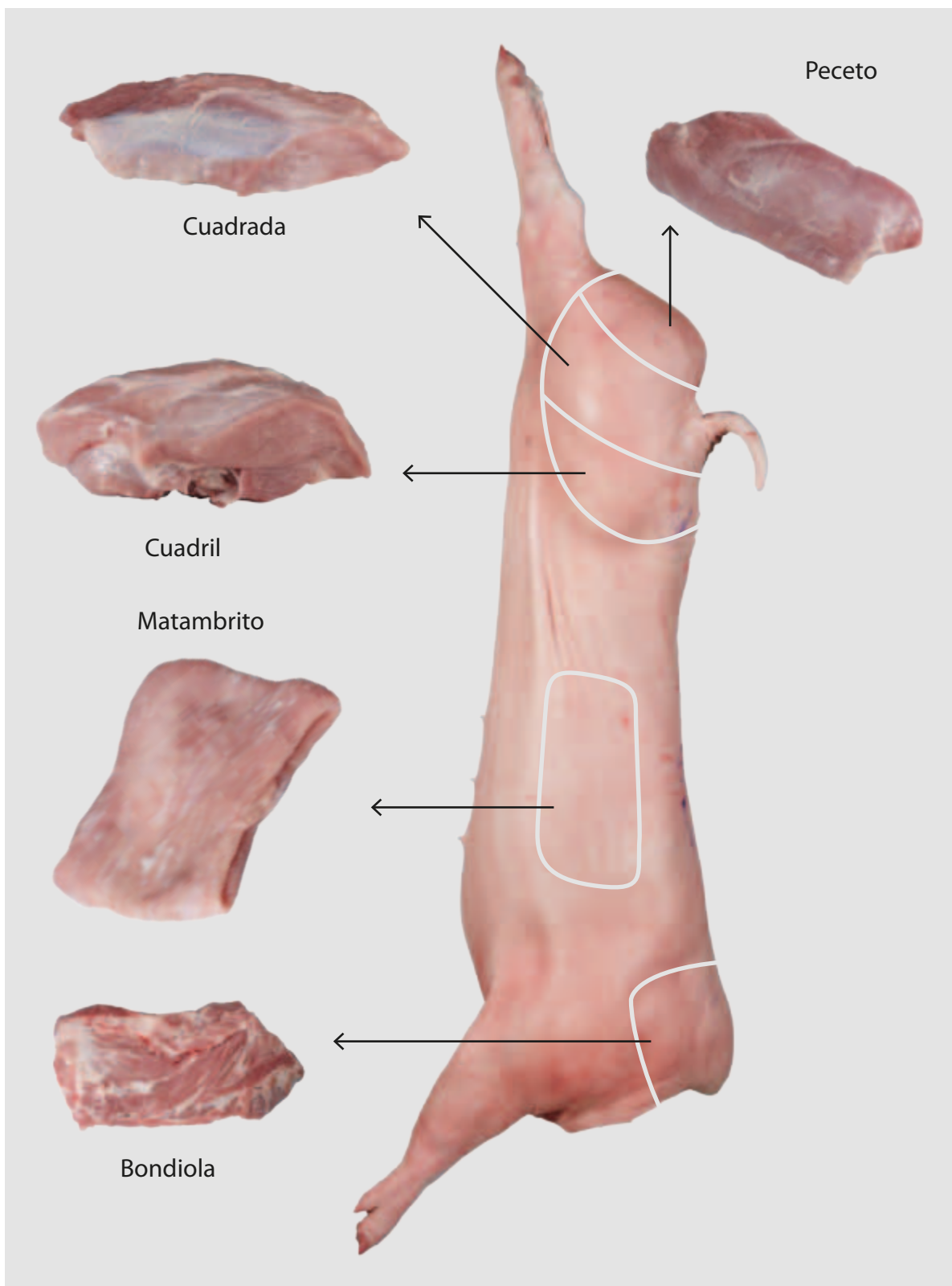
Dpto. de Alimentos
Escuela de Nutrición y Dietética
Universidad de la República



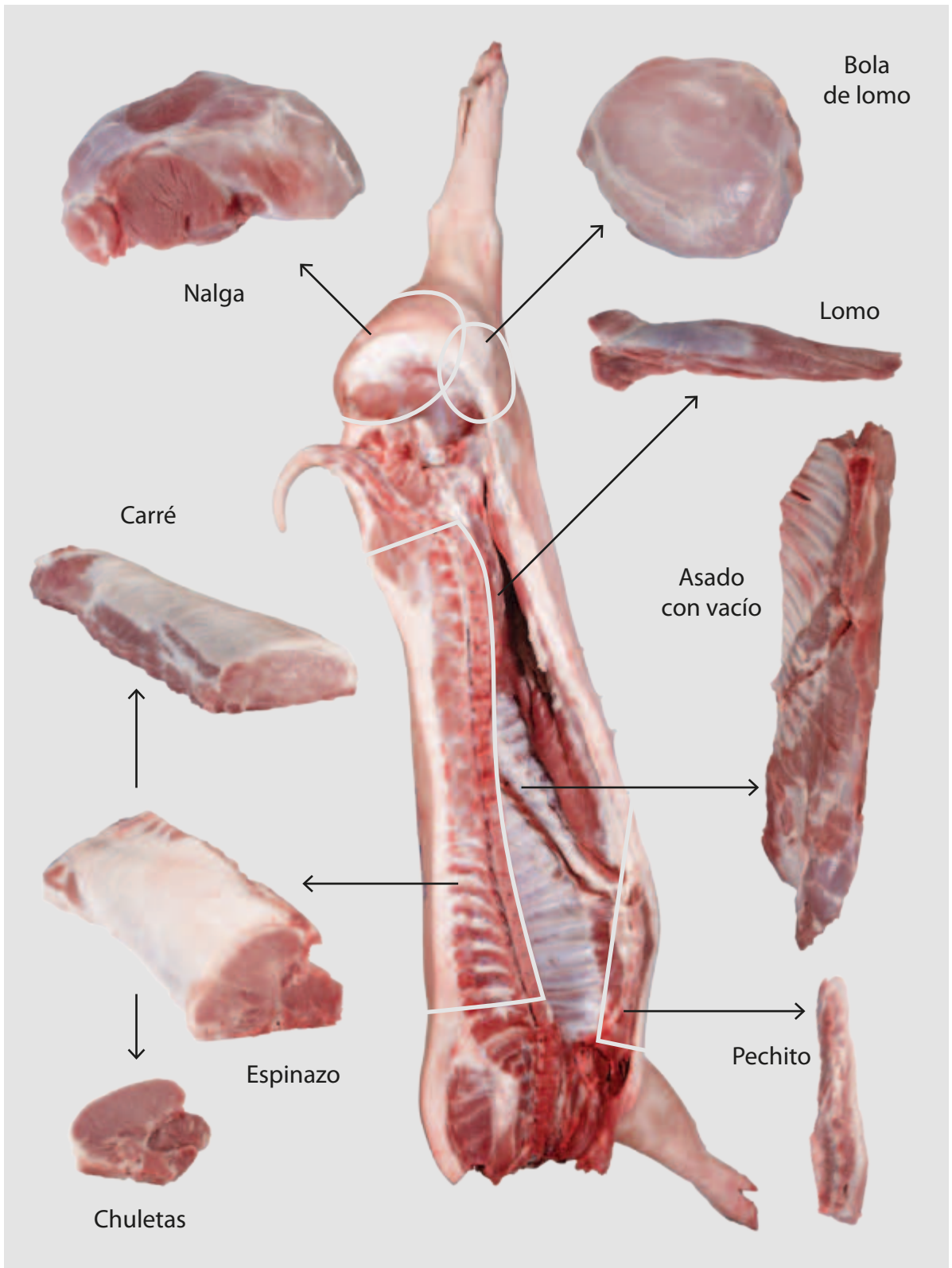
sección 2

CARNE DE CERDO

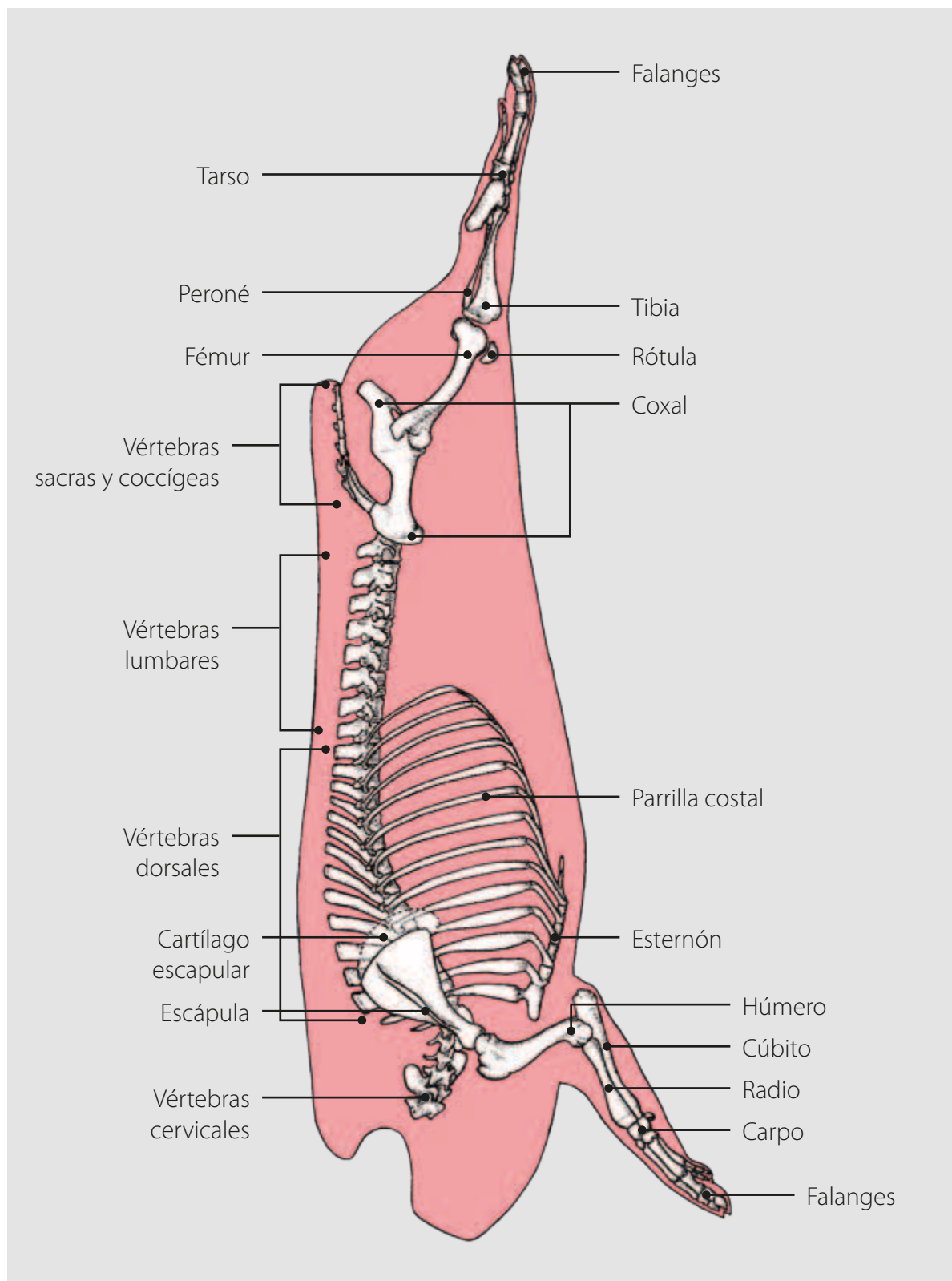
CORTES



CORTES



ESTRUCTURA ÓSEA



CATEGORIZACIÓN

Cód. 1425003

**COCHINILLO:**

Hasta 6 kg peso canal

 Horno, horno de leña, parrilla,

Cód. 1425004

**LECHON:**

De 6 a 18 kg peso canal

 Horno, horno de leña, parrilla.

MEDIA CANAL

Cód. 1425007

Canal:

Producto resultante de la faena de un animal de la especie una vez insensibilizado, desangrado y depilado, desprovisto de las pezuñas, cabeza y vísceras (incluidos o no los riñones).

Media canal:

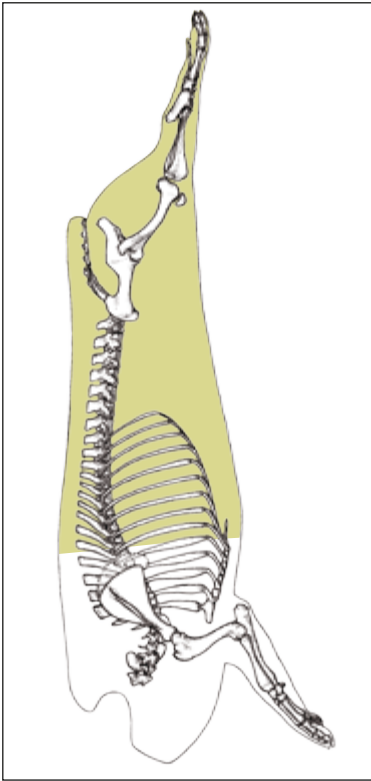
Se obtiene mediante un corte sagital de la canal que divide en dos los cuerpos vertebrales, resultando así dos mitades, una derecha y otra izquierda.

Variantes:

- Con cabeza
- Sin cuero
- Sin grasa



Cód. 1423006

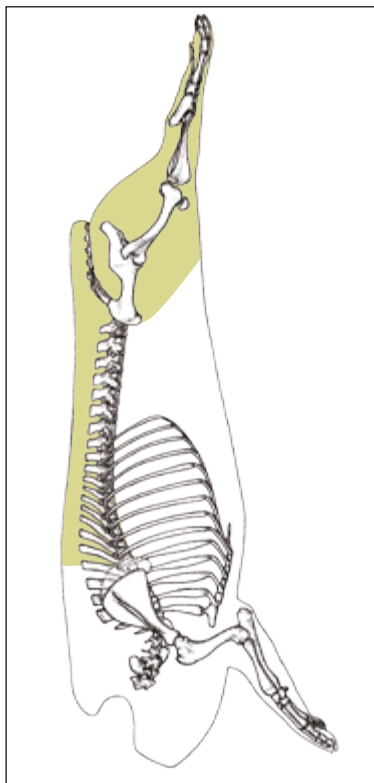
CUARTO TRASERO

Es la porción caudal de la media res, que se obtiene de la sección trasversal de la columna vertebral, a la altura de la 5ta costilla.



PISTOLA

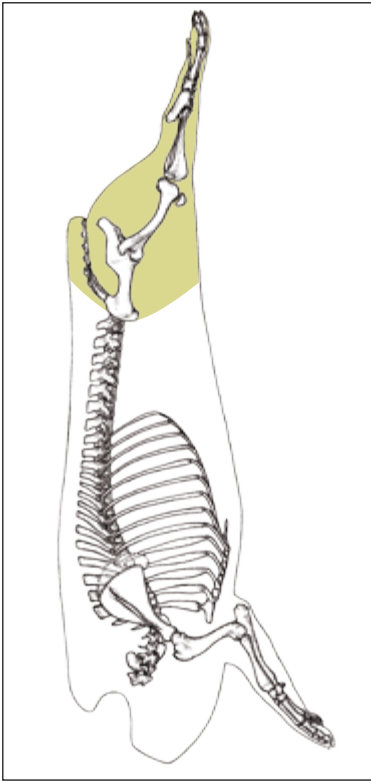
Cód. 1423007



Corte con hueso, obtenido a partir del cuarto trasero una vez extraído el asado con vacío.



Cód. 1423005

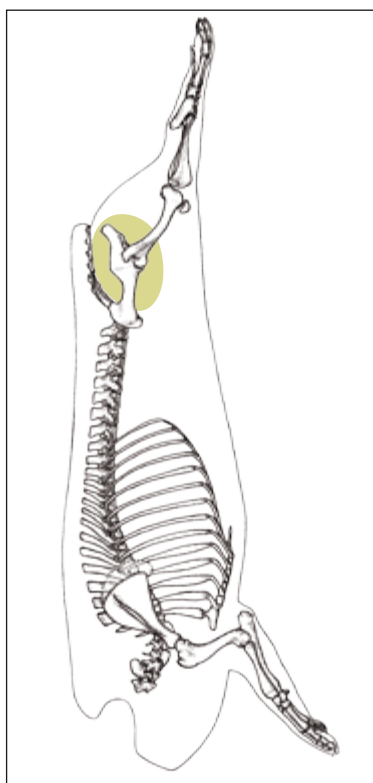
PIERNA O PERNIL

Corte con hueso que se obtiene de la pistola, una vez separado el espinazo, mediante un corte perpendicular a la columna vertebral, a la altura de la articulación lumbosacra.

 Horneado lentamente.

NALGA

Cód. 1424005



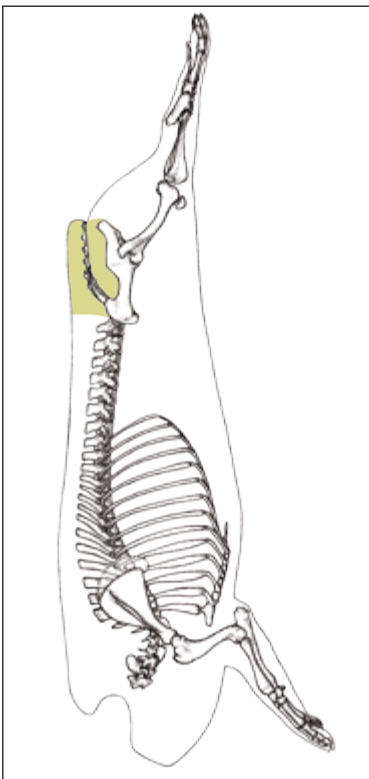
Corte sin hueso ubicado en la cara interna de la región del muslo.

Limita dorsalmente con el cuadril, externamente con el peceto y la cuadrada y caudalmente con la bola de lomo



Milanesas, cortado en tiras salteado al wok, cortado en escalopes para niños envueltos, para elaborar pamlonas.

Cód. 1424006

CUADRIL

Corte sin hueso ubicado en la región de la grupa. Limita hacia craneal con el espinazo y hacia ventral con la nalga, el peceto y la cuadrada.

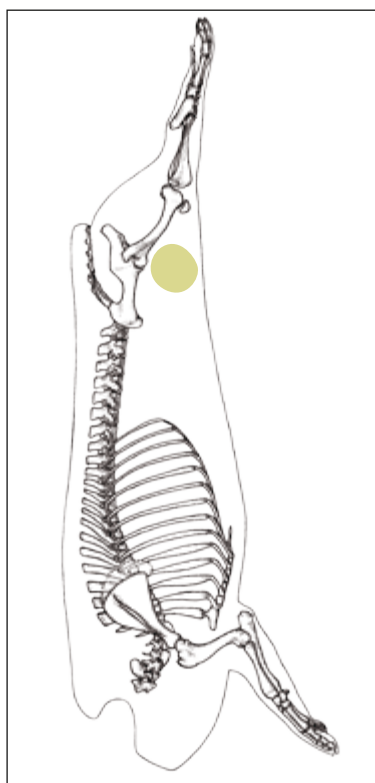
Variantes

- Con Colita de cuadril
- Sin tapa de cuadril
- Sólo tapa de cuadril ("picanha")

 Grillado, plancha, milanesas, para elaborar pamlonas.

BOLA DE LOMO

Cód. 1424007

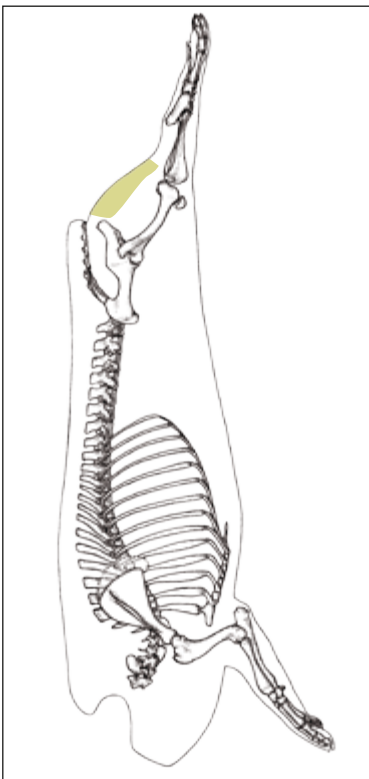


Corte sin hueso ubicado en la cara anterior de la región del muslo.

Limita dorsalmente con el cuadril y externamente con la nalga, con el peceto y la cuadrada.

 Breseado, milanesas horneado.

Cód. 1424008

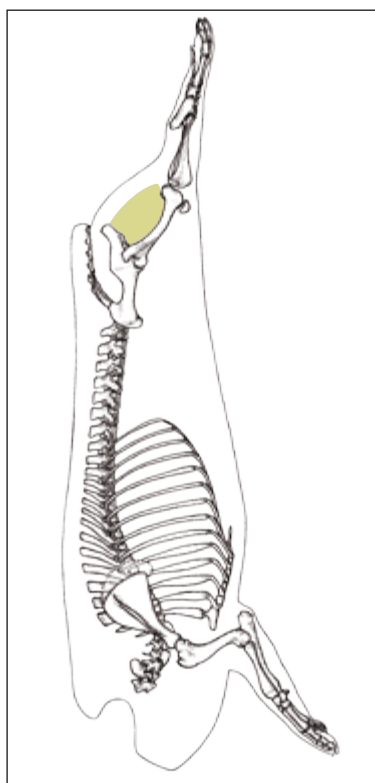
PECETO

Corte sin hueso ubicado en la cara posterior de la región del muslo.
Limita cranealmente con la cuadrada e internamente con la nalga.

 Asado, breseado, hecho como roast beef y servido como fiambre.

CUADRADA

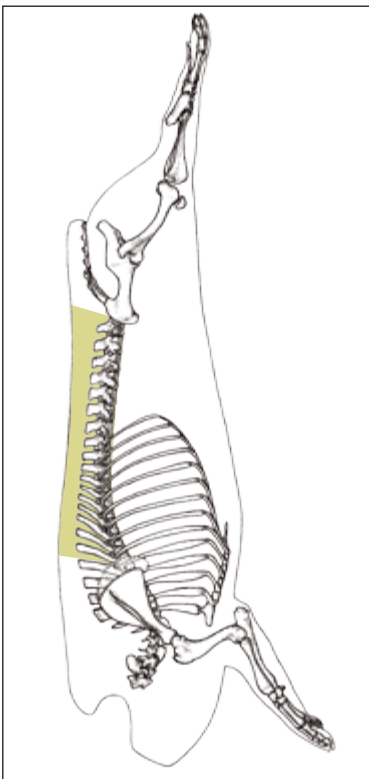
Cód. 1424009



Corte sin hueso ubicado en la cara externa del muslo.
Limita caudalmente con el peceto, internamente con la bola de lomo y dorsalmente con el cuadril

 Milanesas, churrascos, en tiritas para el wok.

Cód. 1423003

ESPINAZO

Corte con hueso, que se obtiene de la pistola, una vez extraído el pernil.

Limita hacia caudal con el pernil, hacia craneal con la bondiola y la paleta y hacia ventral con el asado.

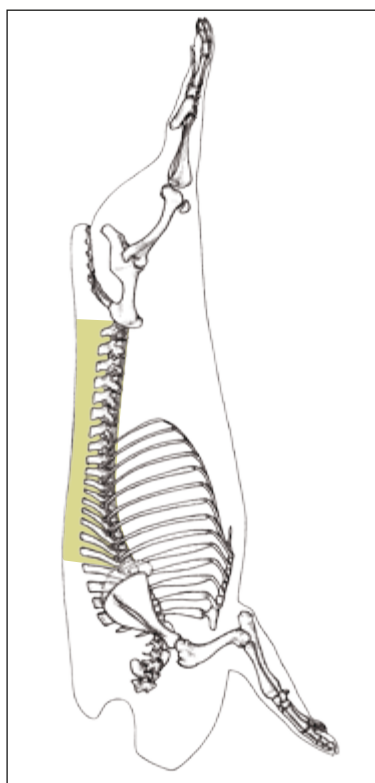
Variantes:

- Lomo removido.
- Presentación como costillas de cerdo.

 Parrilla, horno, costillas a la plancha, grillado, relleno mechado.

CARRÉ

Cód. 1424002

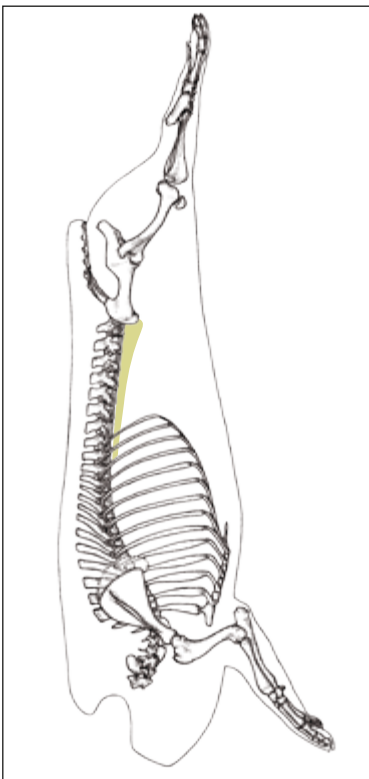


Corte que se obtiene del deshuesado del espinazo sin lomo.

Limita cranealmente con la bondiola, caudalmente con el pernil, ventralmente con el asado e internamente con el lomo.

 Parrilla, horno, churrascos a la plancha, grillado, relleno mechado y servido frío como fiambre.

Cód. 1424004

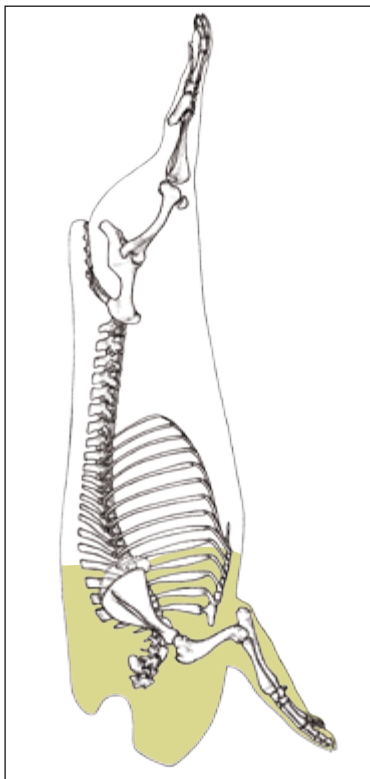
LOMO

Corte sin hueso ubicado en la cara interna del espinazo. Limita caudalmente con el pernil y externamente con el asado y el carré.

 Plancha, "brochettes".

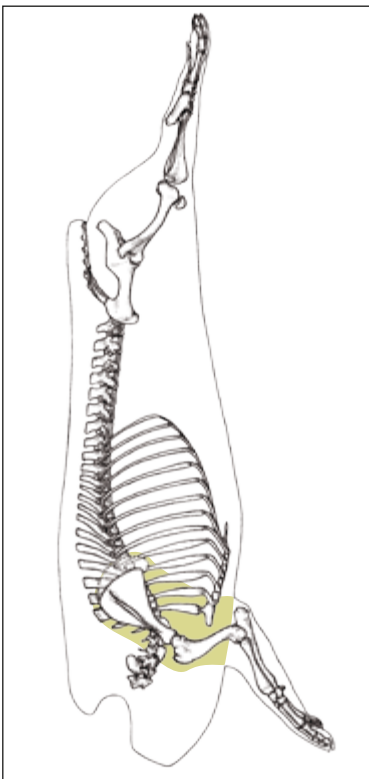
CUARTO DELANTERO

Cód. 1421001



Es la porción craneal de la media res, que se obtiene de la sección trasversal de la columna vertebral, a la altura de la 5ta costilla.

Cód. 1421005

PALETA

Corte con hueso, que se obtiene al separar escápula, húmero, cúbito y radio, con sus respectivas masas musculares, del delantero. Limita dorsalmente con la bondiola, e internamente con el asado y pechito.

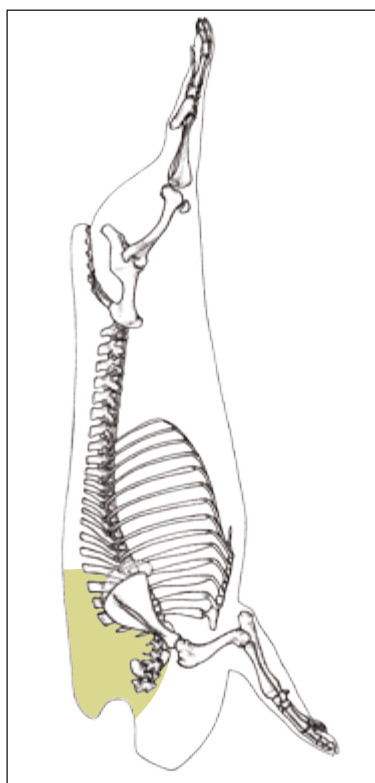
Variantes:

- Deshuesada

 Estofado, breseado, cazuela.

BONDIOLA

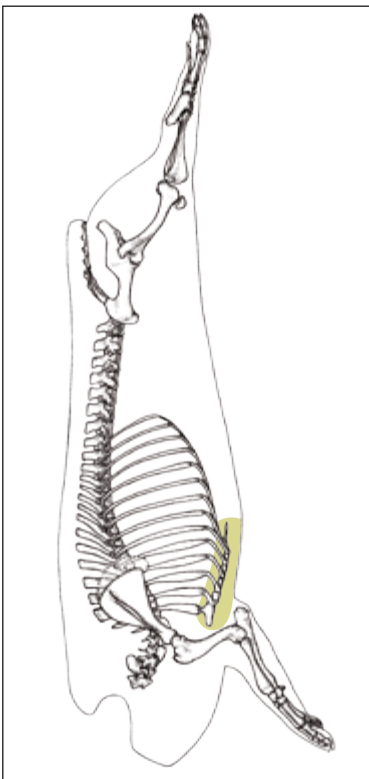
Cód. 1422003



Corte sin hueso ubicado en la región cérico-dorsal.
Limita cranealmente con la cabeza, caudalmente con el
espinazo y ventralmente con el asado y la paleta .

 Al horno, breseado, estofado, a la parrilla.

Cód. 1421006

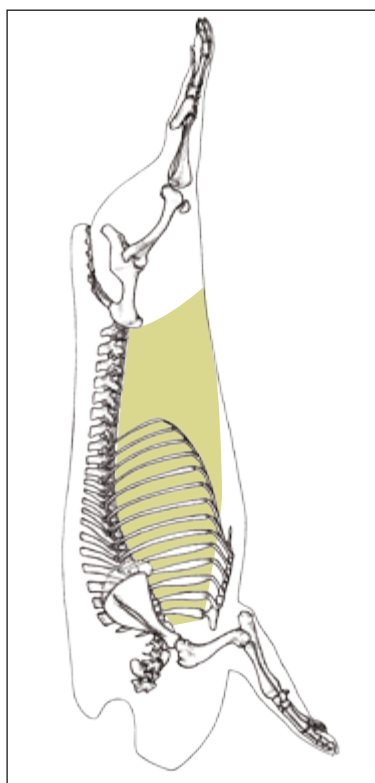
PECHITO

Corte con hueso ubicado en la región esternal. Limita dorsalmente con el asado y externamente con la paleta.

 Cazuela.

ASADO CON VACÍO

Cód. 1421002



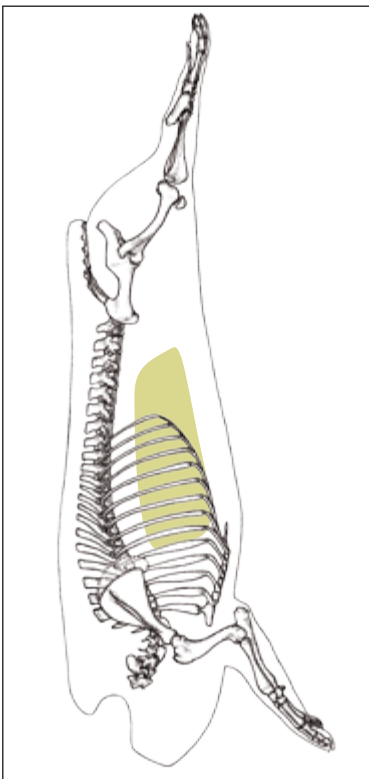
Corte con hueso ubicado en la región costo-abdominal. Limita hacia ventral con el pechito, hacia dorsal con la bondiola y el espinazo y hacia caudal con el pernil.

Variantes:

- Con matambrito removido

 Horno, parrilla, plancha.

Cód. 1422004

MATAMBRITO

Corte sin hueso extraído de la parte externa del asado (flanco costal).
Limita internamente con el asado.

 Parrilla, horno, relleno, estofado, breseado.

MENUDENCIAS Y SUBPRODUCTOS COMESTIBLES

CABEZA

 Utilizada para la elaboración de patés y queso de cerdo. Las mejillas se pueden guisar, bresear.

Cód. 4420001



PATAS Y MANOS

 Guisados, cazuelas, breseados.

Cód. 4420002



MENUDENCIAS Y SUBPRODUCTOS COMESTIBLES**CUERITO**

 Ideal para cazuelas, guisados.

Cód. 2420001

**HÍGADO**

 Ideal para la elaboración de patés.

Cód. 2420002

**RIÑÓN**

 Se puede preparar a la provenzal en sartén, también a la parrilla.

Cód. 2420007



LA CARNE DE POLLO

Se define como el tejido muscular del ave utilizado como alimento. Sus fibras musculares son suaves a la masticación.

Es un alimento ideal para bebés, niños y adultos mayores, de fácil digestión y bien tolerado por quienes sufren de gastritis, tienen problemas hepáticos o han tenido cirugías digestivas.

El agua es el componente químico más abundante de la carne de pollo, contiene 70 ml en 100g. Junto con las proteínas son la base estructural del tejido muscular. Se trata de una carne magra, sus cortes tienen distinto contenido de grasa. Media pechuga contiene sólo 7,5 g, y un muslo sin piel y sin hueso contiene 19,3 g; la diferencia en el aporte de energía está dada fundamentalmente por su contenido de grasa. El tipo de ácidos grasos que predomina son los insaturados, casi la mitad de los lípidos son monoinsaturados, un tercio saturados y un quinto poliinsaturados. El colesterol es un tipo de grasa presente en todos los productos de origen animal, pues forma parte de la membrana celular, el pollo contiene 70 mg, contenido que aumenta si se consume con piel.

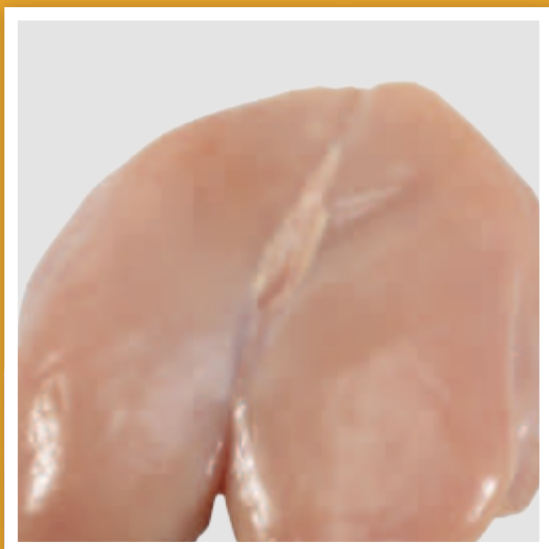
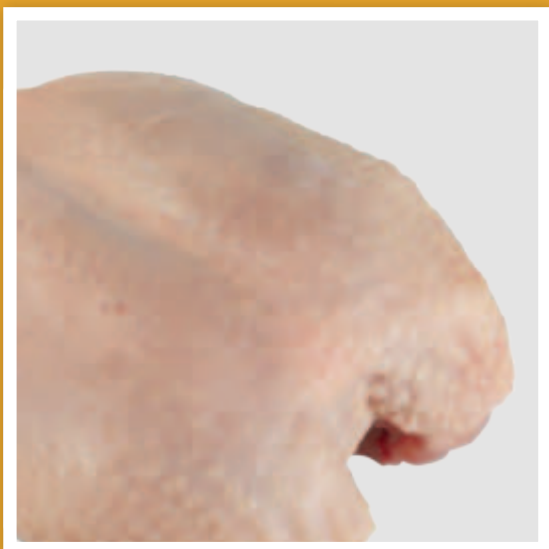
La carne de pollo es rica en proteínas de buena calidad, pues contiene aminoácidos esenciales para la formación de todos los tejidos del cuerpo.

El método de cocción y la forma de preparación que elijamos alterará el valor energético y nutritivo del corte.

Algunos minerales como hierro, zinc y fósforo, son abundantes en el pollo; otros como calcio, yodo y magnesio, son escasos. La calidad del hierro del pollo es excelente y es eficientemente utilizado por nuestro organismo. Este mineral es indispensable para el buen funcionamiento del cerebro y un buen rendimiento físico. El zinc es un mineral importante que participa en reacciones como síntesis de ADN, reparación y crecimiento de los tejidos.

La carne de pollo es fuente importante de vitaminas del complejo B, como: tiamina, riboflavina, niacina, vitamina B6 y B12. No así, de ácido fólico, vitamina A, D y C.

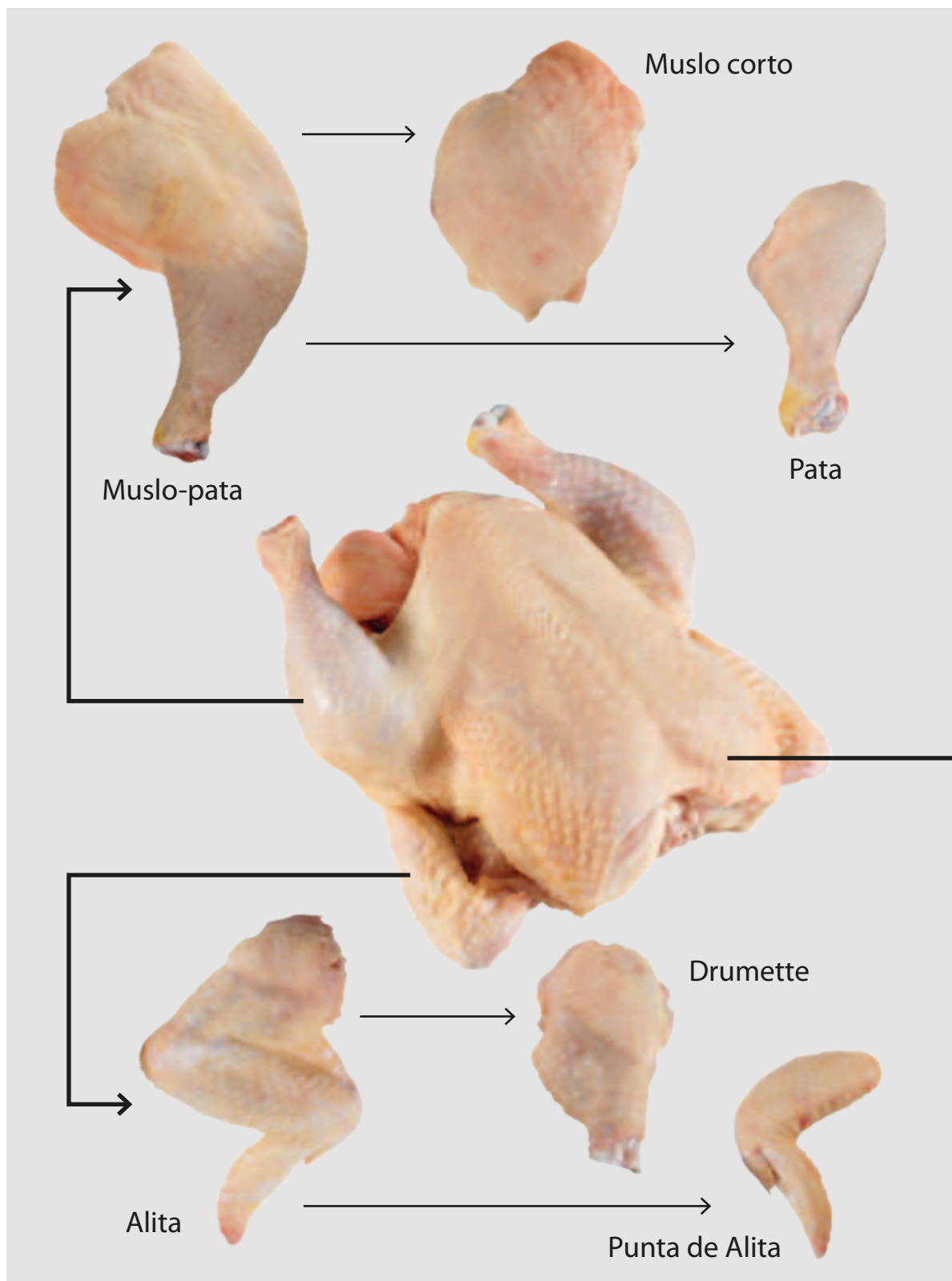
Dpto. de Alimentos
Escuela de Nutrición y Dietética
Universidad de la República



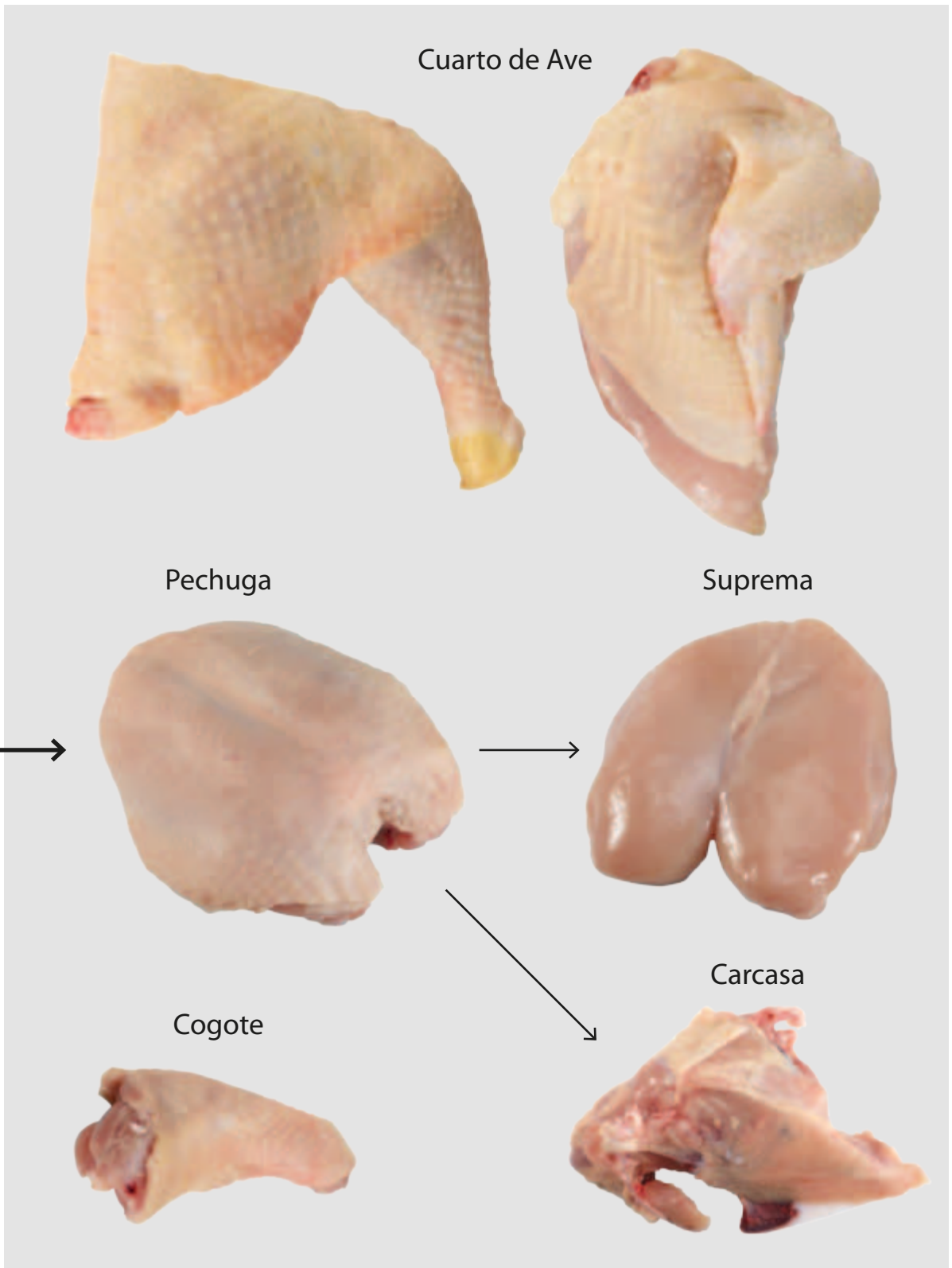
sección 3

CARNE DE POLLO

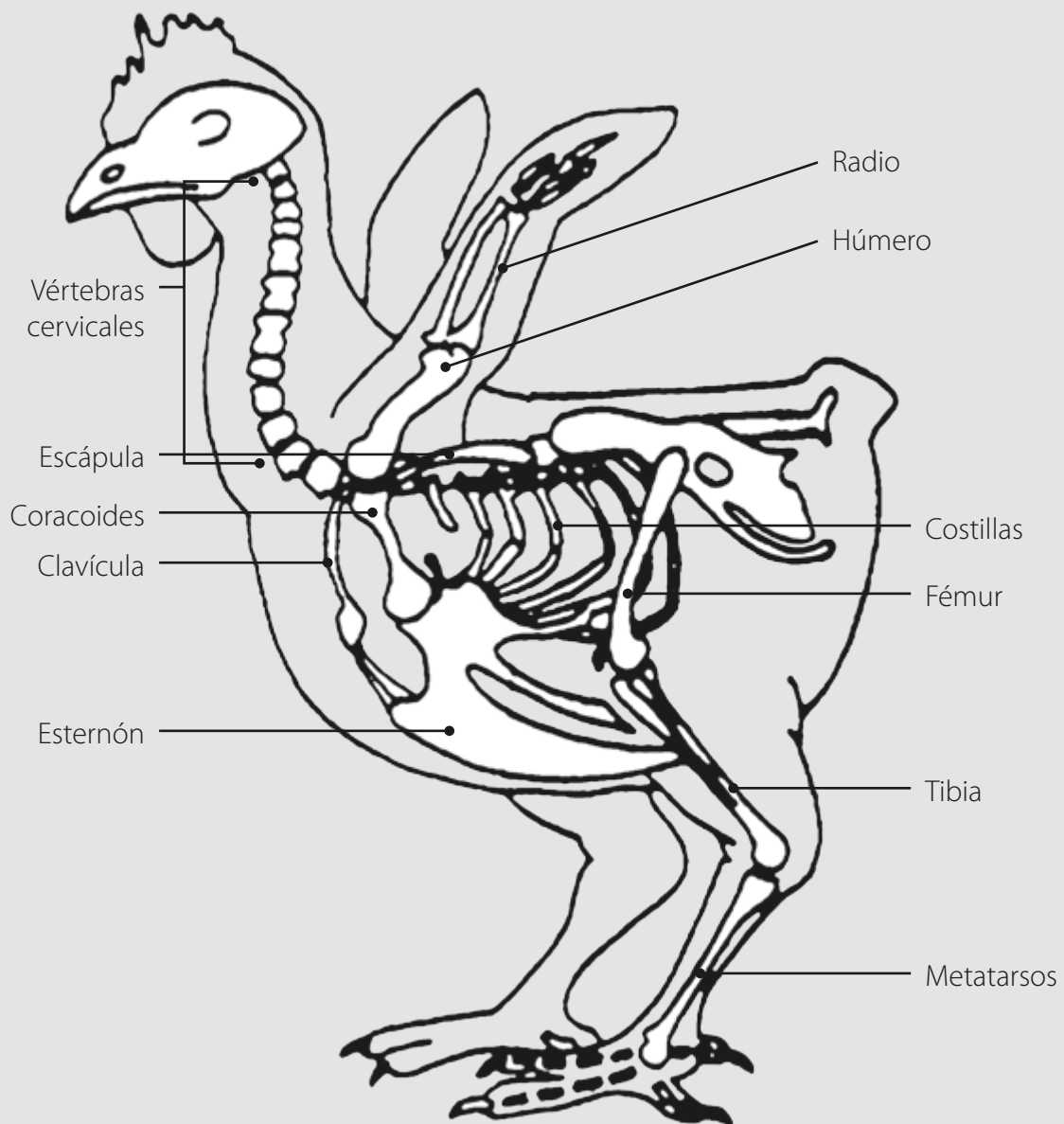
CORTES



CORTES



ESTRUCTURA ÓSEA



Cód. 1525...

POLLO ENTERO

 Al horno, a la parrilla, breseado, guisado.

Producto resultante de la faena de aves de la especie *Gallus domesticus*, una vez insensibilizado, desangrado, desplumado y eviscerado; desprovisto de cabeza y patas a nivel de la articulación tibio-tarsiana.

Variantes:

1525025 Sin menudos.

1525022 Con menudos. Se consideran menudos comestibles: hígado sin la vesícula biliar, corazón, estómago muscular sin mucosa (panza) y porción proximal del cogote, las cuales podrán incluirse en la canal higiénicamente envueltas en materiales aprobados.

1526005 Deshuesado.

CUARTO DE AVE

Cód. 1527007



Corte con hueso que resulta de la división de la canal, en dos cuartos delanteros y dos cuartos traseros.

 Al horno, a la parrilla, breseado, guisado.



Cód. 1521018

PECHUGA

Corte con hueso que comprende esternón y clavícula con los tejidos blandos que lo rodean.

Variante:

- Sin piel

 Grillada, a la plancha, a la sartén, parrilla, al horno.
Estofada.

SUPREMA

Cód. 1522009



Corte resultante del deshuesado de la pechuga sin piel.

 Grillada, a la plancha, a la sartén, parrilla, milanesa, al horno, rellena, estofada, cortada en tiras para el Wok.

Cód. 1521004

ALITA

Corte con hueso que comprende los tres segmentos de la extremidad superior, desde la articulación escápulo-humeral hasta las falanges. Base ósea: húmero, cúbito, radio, metacarpo y falanges.

 Empanada a la milanesa y frita, rebozada a la marinera, guisada, estofada y en escabeche.

DRUMETTE

Cód. 1521019



Corte con hueso que comprende la porción proximal de la alita. Base ósea: húmero.

Variante:

- Sin piel

 Empanada a la milanesa y frita, rebozada a la marinera, guisada, estofada y en escabeche.

Cód. 1521020

PUNTA DE ALITA

Corte con hueso que comprende la porción media y distal de la alita. Base ósea: cúbito, radio, metacarpo y falanges.

 Empanada a la milanesa y frita, rebozada a la marinera.

MUSLO-PATA

Cód. 1523024



Corte con hueso que comprende la extremidad inferior, desde la articulación coxo-femoral hasta la articulación tibio-metatarsiana. Base ósea: fémur y tibia.

Variante:

- Sin piel

 Al horno, a la parrilla, breseado, guisado.

Cód. 1523010

MUSLO CORTO

Corte con hueso que comprende la porción proximal de la extremidad inferior. Base ósea: fémur.

Variante:

- Sin piel

 Deshuesado martillado a la plancha, se puede rellenar y hornear, breseado, estofado.

PATA

Cód. 1523015



Corte con hueso que comprende la porción distal de la extremidad inferior del pollo entero.
Base ósea: tibia.

Variante:

- Sin piel

 Estofada, breseada, frita, al horno.

Cód. 4520001

CARCASA

Subproducto resultante de la pechuga una vez obtenida la suprema.

 Utilizado para elaborar caldos, base de salsas.

MENUDOS

COGOTE

 Utilizado para bases de caldos y sopas.

Cód. 2520006



HÍGADO

 Cazuela, parrilla, horno, "brochettes".

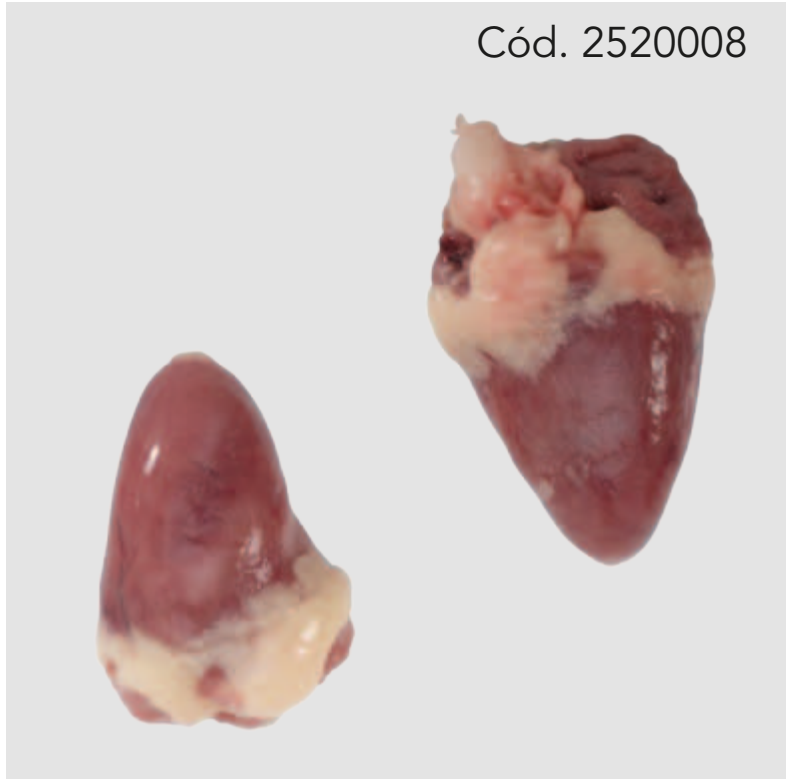
Cód. 2520007



MENUDOS**CORAZÓN**

 Cazuela, "brochettes",
horno, parrilla.

Cód. 2520008

**PANZA**

 Cazuela.

Cód. 2520009



LA CARNE OVINA

La carne ovina es rica en proteínas, grasas, vitaminas del complejo B y minerales. Las proteínas, necesarias en todas las etapas de la vida para mantener la integridad del organismo, están formadas por sustancias más simples llamadas aminoácidos. El ser humano no es capaz de sintetizar todos los aminoácidos que necesita, algunos de ellos son esenciales para la vida y deben ser aportados por la alimentación. La carne ovina contiene aproximadamente 20% de proteínas de alto valor biológico ya que posee todos los aminoácidos esenciales, lo cual permite catalogarla como una excelente fuente de proteínas.

Otro constituyente presente en la carne ovina es la grasa; el contenido de ésta es muy variable, dependiendo, al igual que en otras especies, del tipo de animal, de su alimentación y del corte de carne. La grasa proporciona energía y además cumple otras numerosas funciones en el organismo.

La carne ovina posee una elevada proporción de ácidos grasos saturados, si se la compara con las carnes de otros animales, este elevado contenido es lo que da una particular consistencia a su grasa (más dura que la de otras especies animales)

El colesterol, componente natural de nuestro cuerpo, forma parte de las membranas celulares, hormonas sexuales y ácidos biliares. La mayor parte es producida por el organismo y el resto es aportado por los alimentos. El contenido de colesterol de la carne ovina es similar al de otras carnes.

Otros aportes nutritivos de importancia de la carne ovina son los minerales y vitaminas. Es rica en minerales como el hierro que es muy bien aprovechado por el organismo.

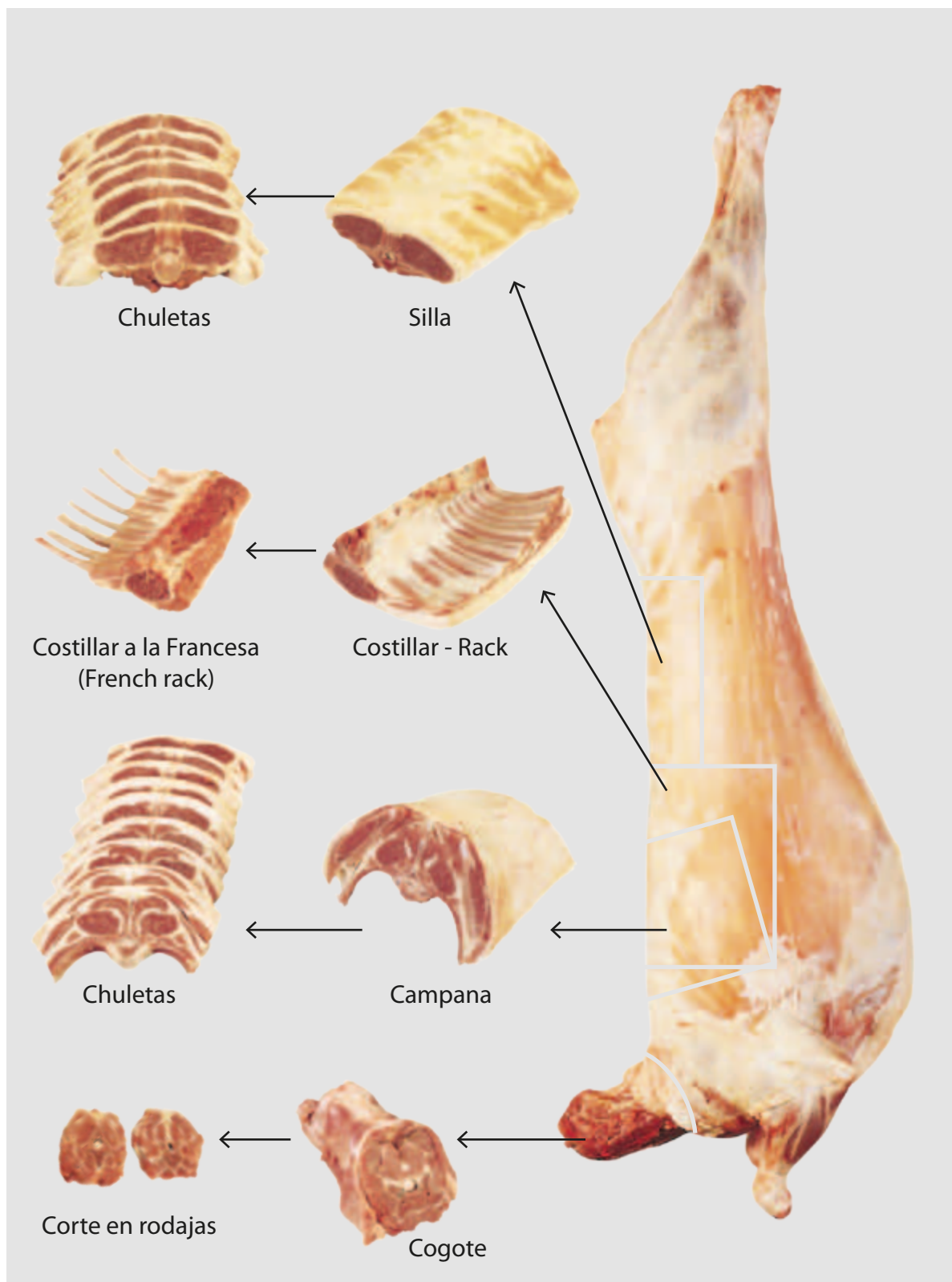
Contiene también fósforo, potasio y zinc que son de suma importancia para la salud humana. Posee un contenido de sodio bajo lo cual es beneficioso para la salud, pero debe tenerse precaución en la preparación de la carne y el agregado de sal que puede aumentar notoriamente el contenido de sodio.

Dpto. de Alimentos
Escuela de Nutrición y Dietética
Universidad de la República

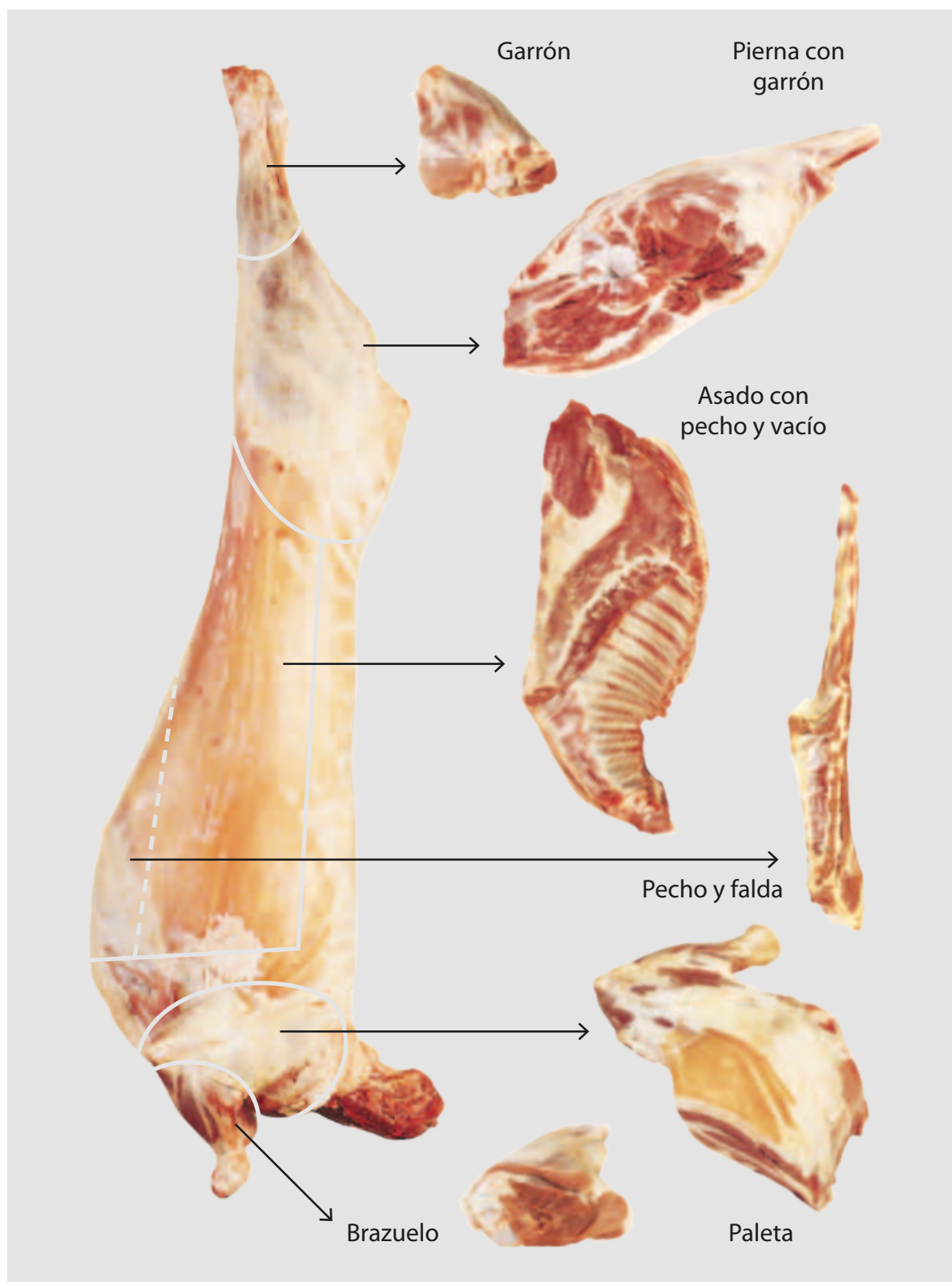


sección 4
CARNE
OVINA

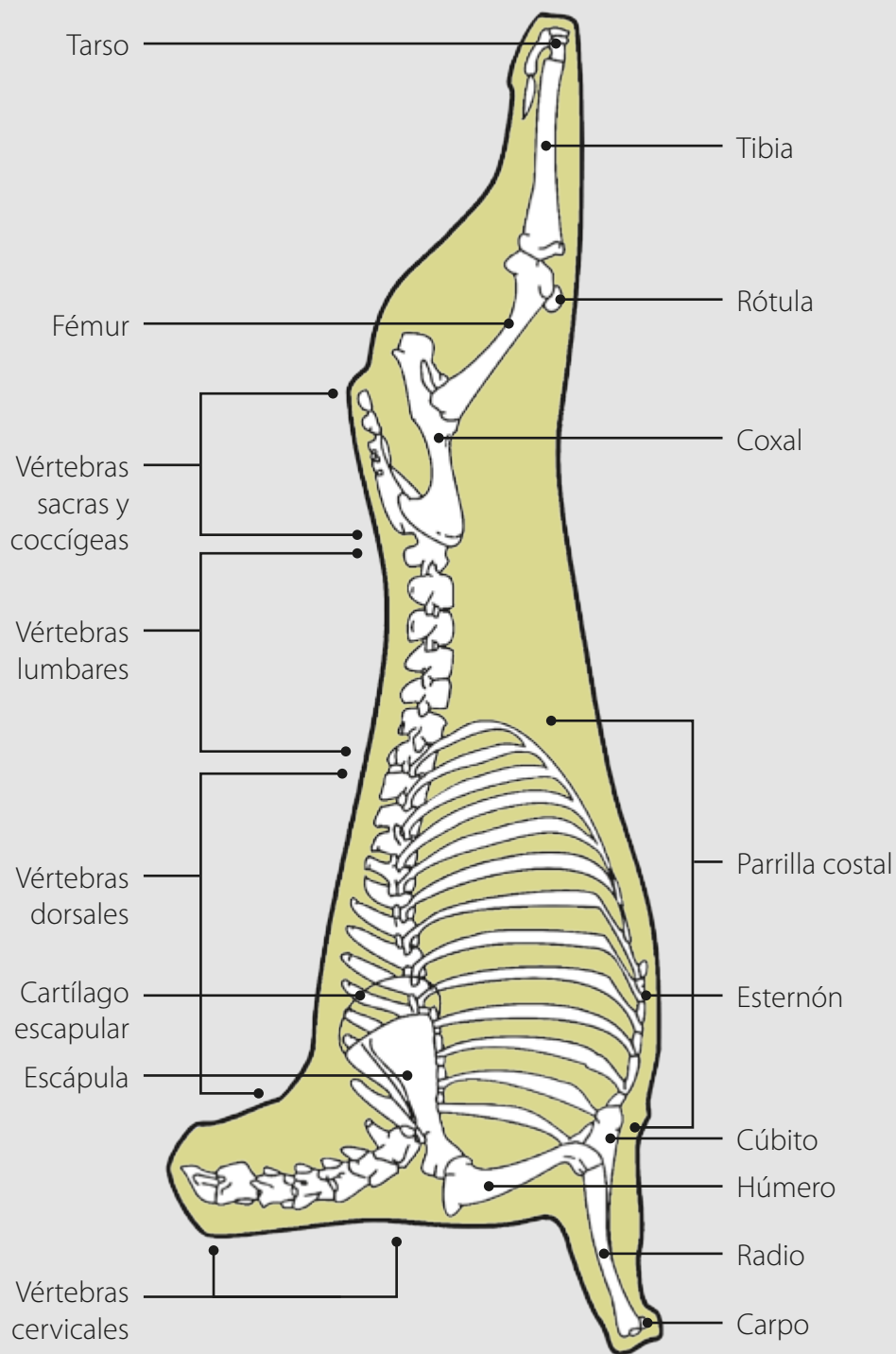
CORTES



CORTES



ESTRUCTURA ÓSEA



Cód. 1225001 al 1225013

CANAL

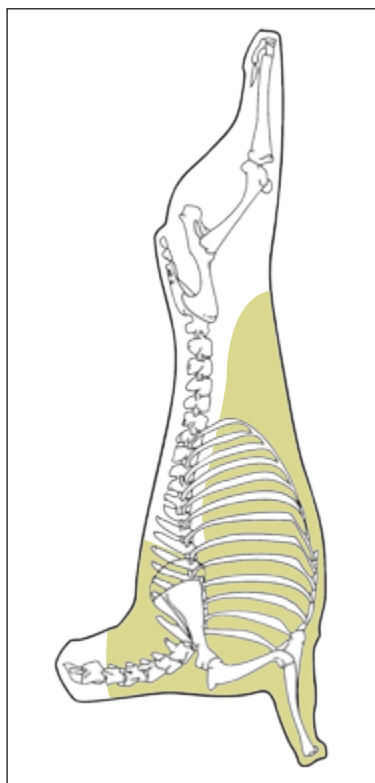
Es el producto resultante de la faena de un animal una vez insensibilizado y desangrado, desprovisto de cabeza, piel, vísceras (incluidos o no los riñones), manos y patas (hasta la articulación del carpo y tarso) y cola (pudiendo mantener las primeras tres vértebras coccígeas).

Puntos a especificar:

- Categoría (sexo y edad).
- Rango de peso.

**DELANTERO A 5 COSTILLAS
CON ASADO Y VACÍO (MOTONETA)**

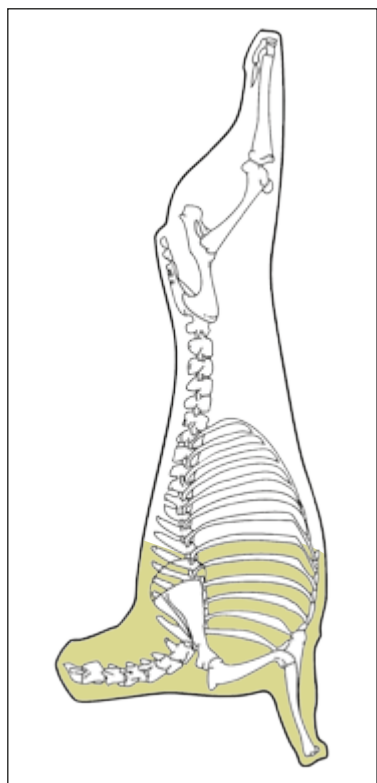
Cód. 1221004



Corte con hueso correspondiente a la porción craneal de la canal, que se obtiene mediante una sección a cada lado, iniciada en el pliegue de la babilla a nivel del ganglio precural, dirigiéndose hacia medial bordeando los músculos de la pierna y continuando paralelos a la columna vertebral, a una distancia a especificar del ojo de bife, hasta el 5º espacio intercostal, nivel en el que se secciona la columna vertebral.

Cód. 1221005

CUARTO DELANTERO



Corte con hueso correspondiente a la porción craneal de la media canal que resulta de seccionarla mediante un corte transversal a la columna vertebral, siguiendo el 5º espacio intercostal.

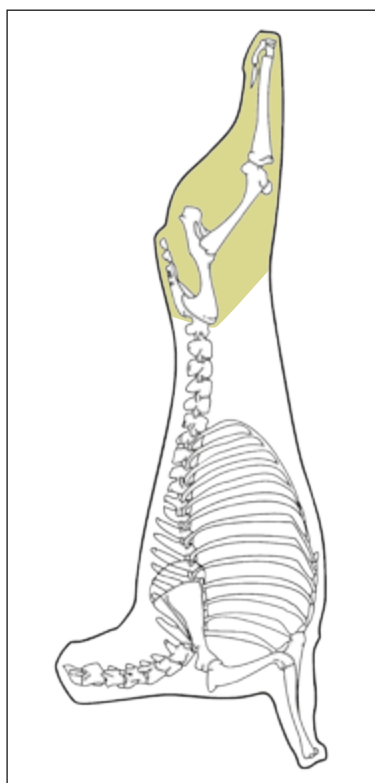
Variante:

- 10 Costillas.

 Horno de leña, asado a la parrilla, asado al horno.

PIERNA

Cód. 1223005 al 1223007



Corte con hueso correspondiente a la porción caudal (extremidad distal) de la canal, que se obtiene mediante una sección recta que parte a nivel de la articulación lumbo-sacra y continúa por el borde anterior del ilion.

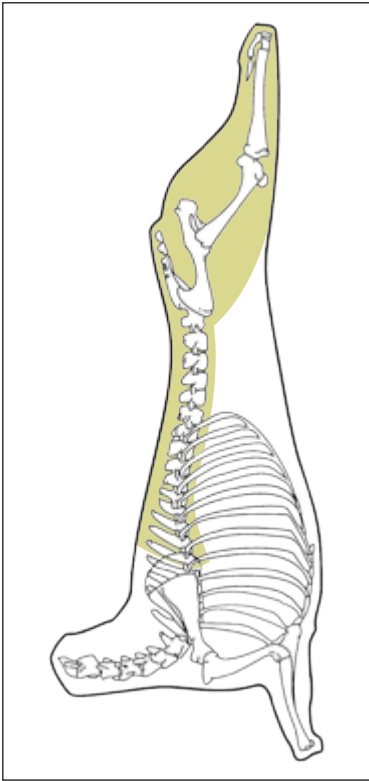
Variantes:

- Chuletas (indicar espesor).
- Deshuesada



Horneado, asado horno de leña, parrilla, chuleteado a la plancha o grillado, breseado, deshuesado rellena en las mismas preparaciones.

Cód. 1223001

PISTOLA 8 COSTILLAS

Corte con hueso correspondiente a la porción caudal de la canal. Se obtiene mediante una sección a cada lado, iniciada en el pliegue de la babilla (a nivel del ganglio precrural), dirigiéndose hacia medial, bordeando los músculos de la pierna y continuando paralelos a la columna vertebral, a una distancia a especificar del ojo de bife, hasta el 5º espacio intercostal, nivel en el que se secciona la columna vertebral.

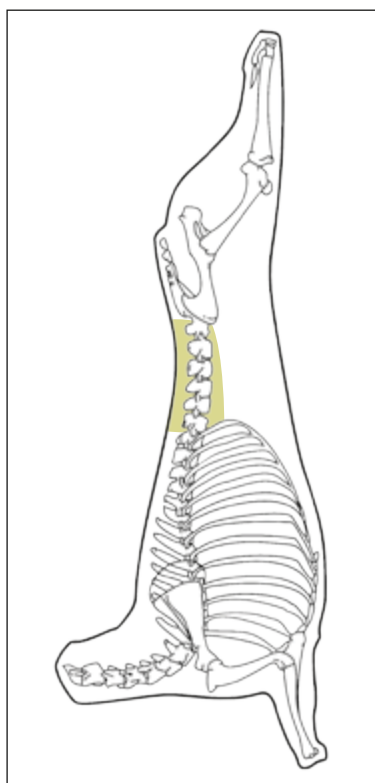
Variantes:

- Número de costillas.



ESPINAZO CORTO (SILLA)

Cód. 1223002



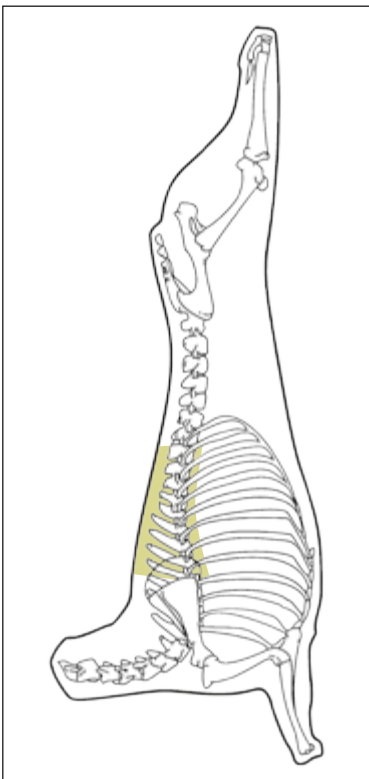
Corte con hueso correspondiente a la región lumbar de la canal, que se obtiene mediante dos secciones transversales a la columna vertebral, una a nivel de la articulación dorso-lumbar y otra a nivel de la articulación lumbo-sacra. Los músculos abdominales (Vacío) se separan mediante un corte paralelo a la columna vertebral.

Variante:

- Chuletas (indicar espesor).

 Horneado, asado al horno de leña, parrilla, chuleteado a la plancha o grillado.

Cód. 1223002

CAMPANA

Corte con hueso correspondiente a la región dorsal de la canal, que se obtiene mediante dos secciones transversales, una a nivel del 5º espacio intercostal, y otra inmediatamente por detrás de la última costilla. La parrilla costal (Asado) se separa por un corte paralelo a la columna vertebral a una distancia a determinar.

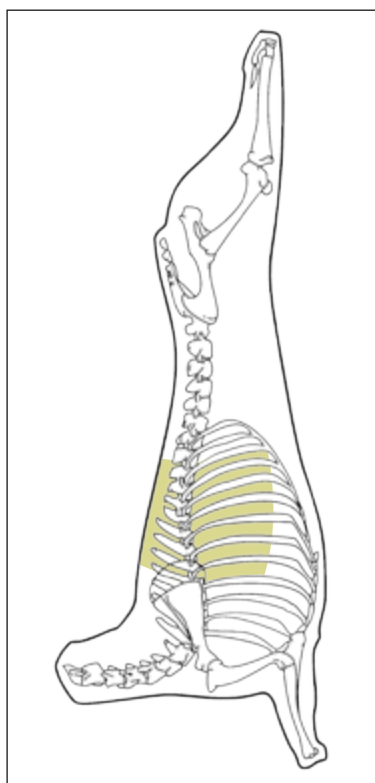
Variante:

- Chuletas (indicar espesor).

 Chuleteado plancha, grillado, parrilla.

COSTILLAR (RACK)

Cód. 1223003



Corte con hueso correspondiente a la región torácica de la media canal, que se obtiene mediante dos secciones transversales, una a nivel del 5º y otra posterior al 13er espacio intercostal, y una sección longitudinal paralela a la columna vertebral, a una distancia a especificar del ojo de bife.

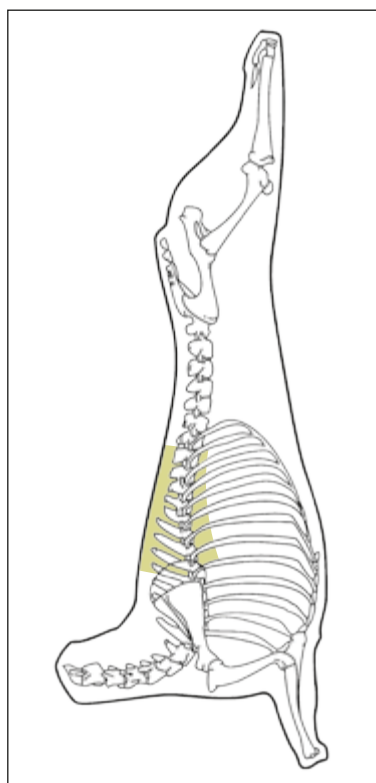
Variante:

- Número de costillas.

 Plancha, parrilla, grillado.

Cód. 1223003

COSTILLAR A LA FRANCESA (FRENCH RACK)



Corte con hueso que se obtiene a partir de un Costillar (Rack), del cual se retiran mediante aserrado, los cuerpos vertebrales y se remueven los músculos intercostales hasta una distancia a especificar del extremo costal.

Variantes:

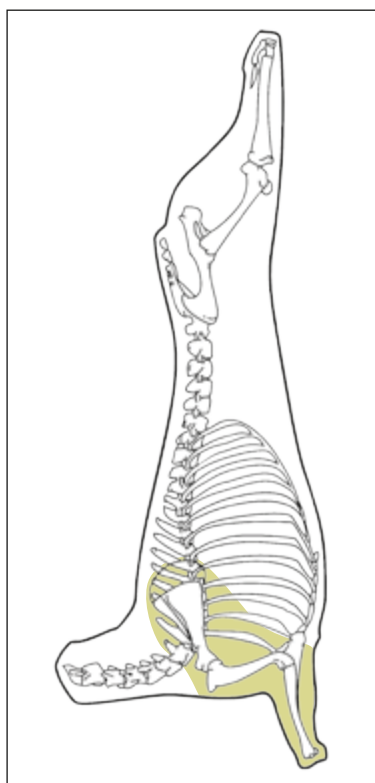
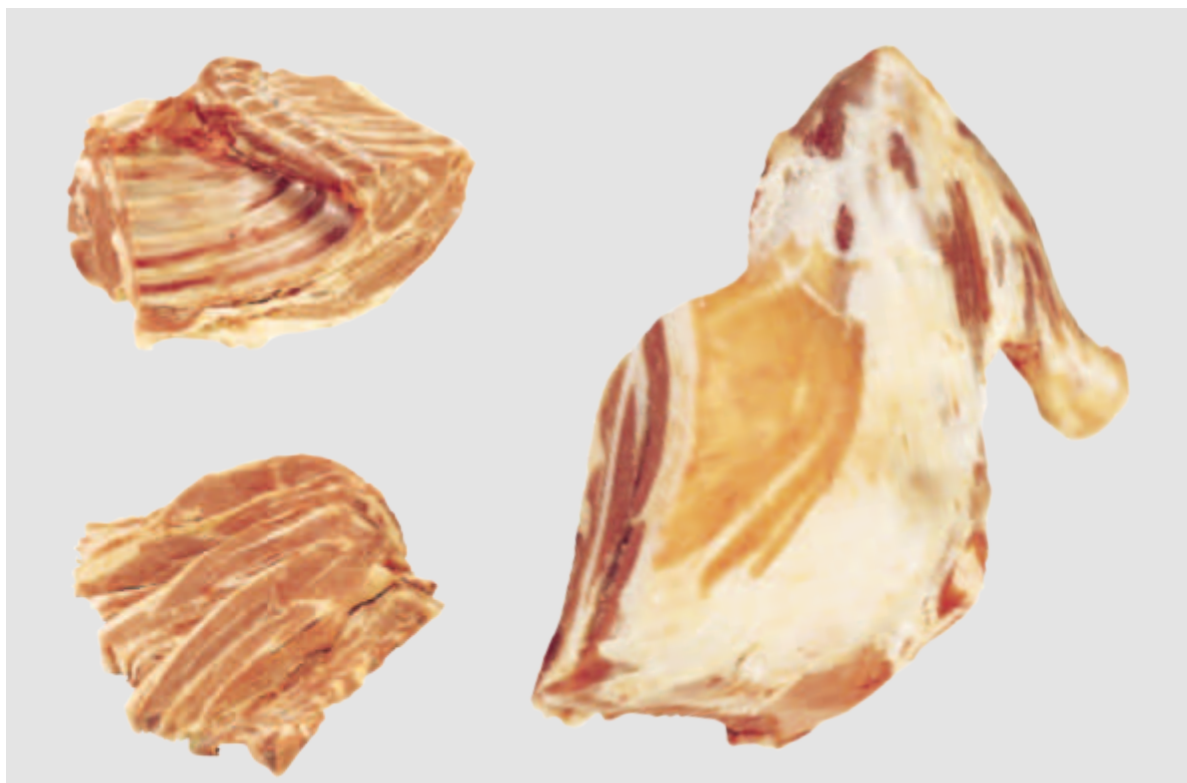
- Número de costillas.
- Longitud de la remoción de los intercostales.
- Tapa de bife retenida.



Plancha, parrilla, grillado.

PALETA

Cód. 1221008



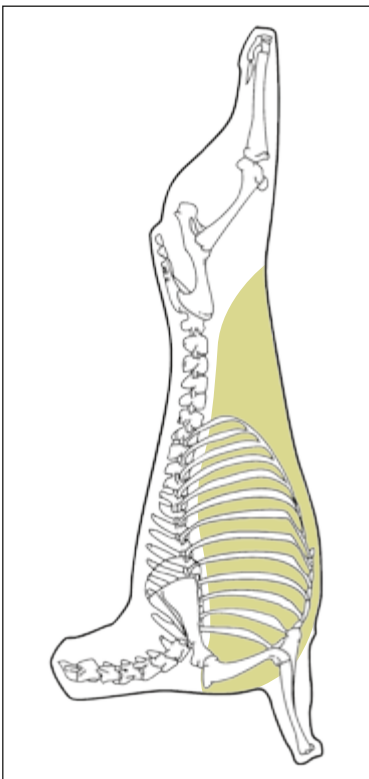
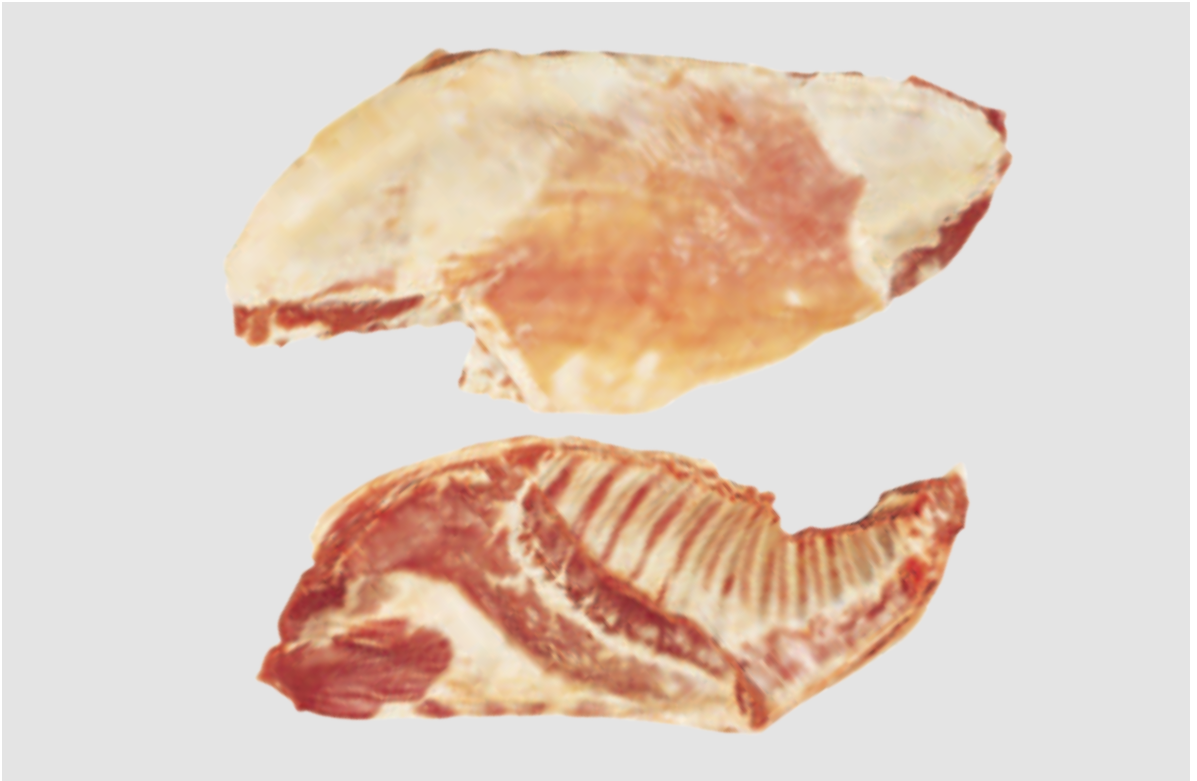
Corte con hueso correspondiente a la región escápulo-braquial de la media canal, que se obtiene al separar escápula, húmero, cúbito y radio con sus respectivas masas musculares de la parrilla costal.

Variantes:

- Chuletas (indicar espesor).
- Deshuesada.

 Al horno, a la parrilla, deshuesada rellena, arrollada, breseados, estofado, cazuela, milanesa.

Cód. 1227001

ASADO CON PECHO Y VACÍO

Corte con hueso correspondiente a la región costal (asado), esternal (pecho) y abdominal (vacío) de la media canal, que se obtiene mediante una sección que se inicia en el pliegue de la babilla (a nivel del ganglio precural), se dirige hacia medial bordeando los músculos de la pierna y continúa paralelo a la columna vertebral a una distancia a especificar del ojo de bife hasta el borde anterior de la 1ª costilla, nivel en el que se separa la columna vertebral.

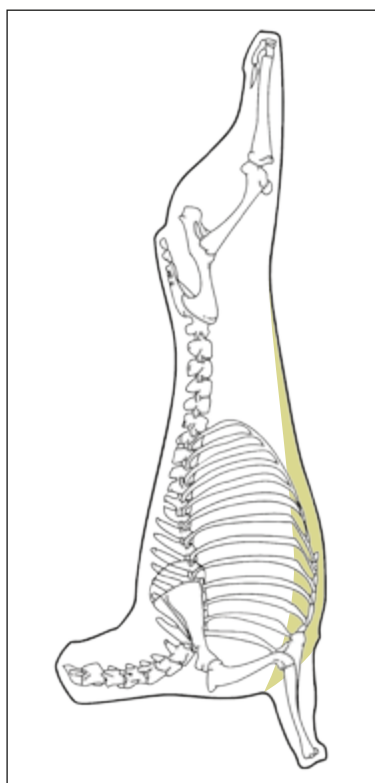
Variante:

- Número de costillas.

 A la parrilla, al horno de leña, horno.

PECHO Y FALDA

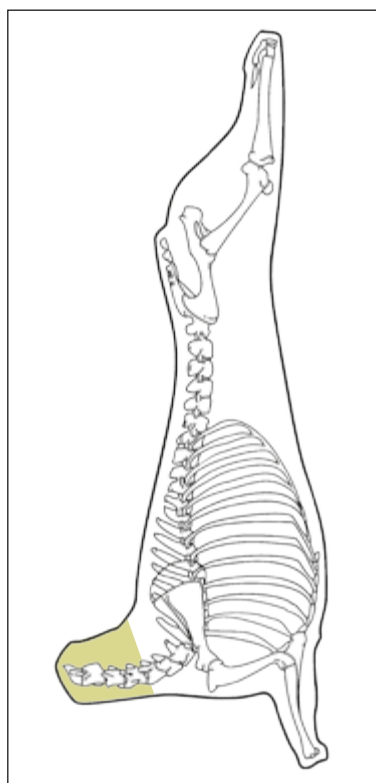
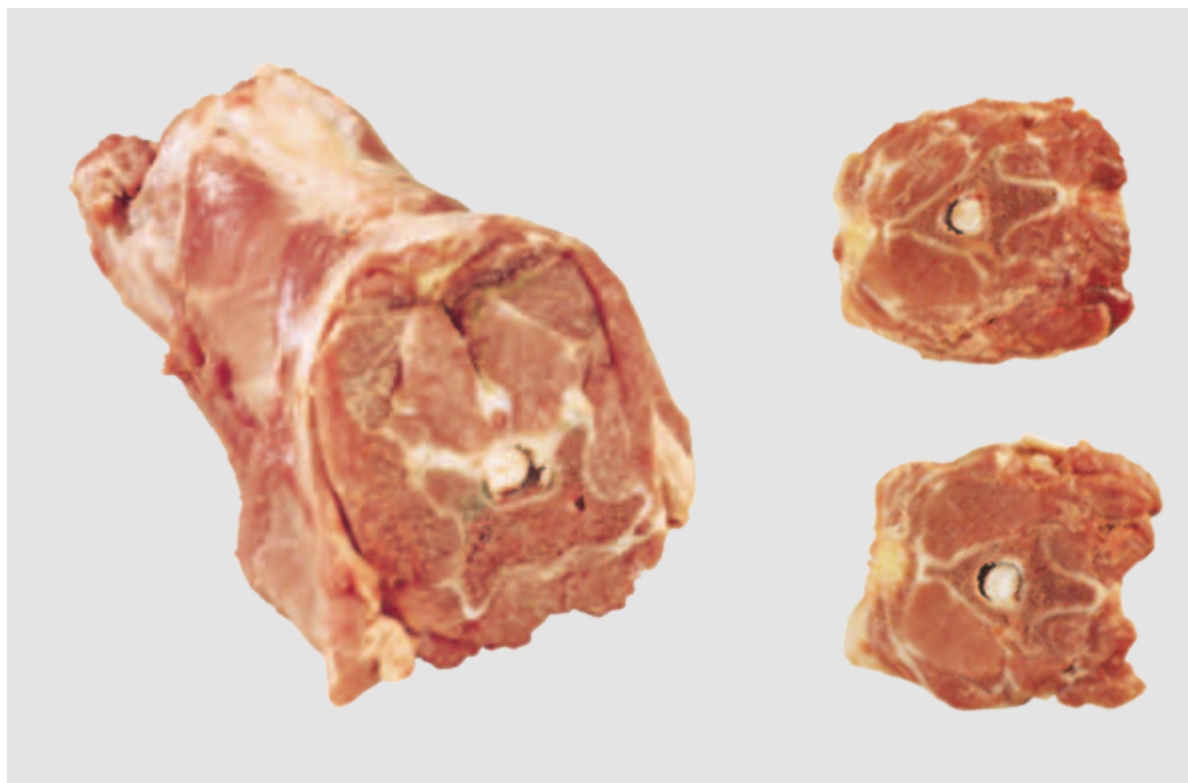
Cód. 1221004 y 1221007



Corte con hueso correspondiente a la región esternal de la media canal, que se obtiene por una sección longitudinal que se inicia en la unión de la 1ª costilla con el esternón y luego se dirige hacia caudal pasando a la altura de la entraña fina, en la 11ª costilla.

 Parrilla, guisado, cazuela.

Cód. 1221003

COGOTE

Corte con hueso correspondiente a la región cervical de la canal, compuesto por las vértebras cervicales y los tejidos que las rodean.

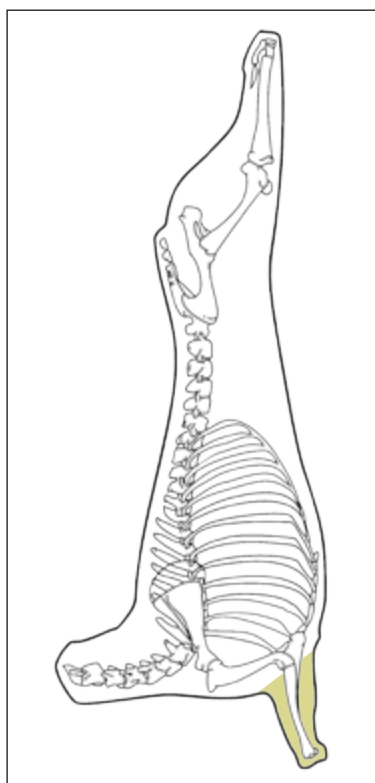
Variante:

- Corte en rodajas o rolitos (indicar espesor).

 Breseados, estofados.

BRAZUELO

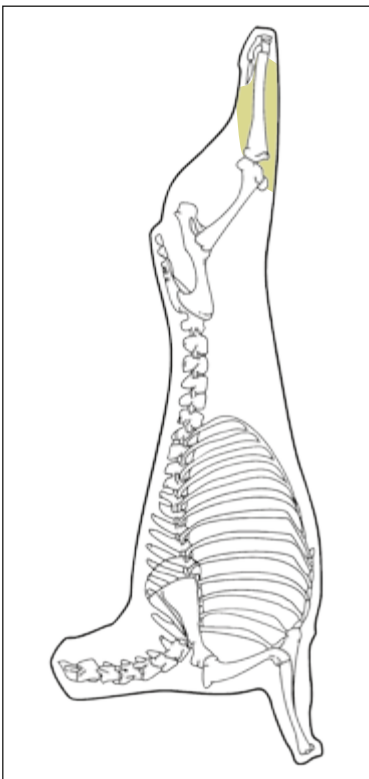
Cód. 1221002



Corte con hueso correspondiente a la región del antebrazo de la media canal, compuesto por el extremo distal del húmero, cúbito, radio, articulación del carpo y sus tejidos asociados

 Breseados, estofados.

Cód. 1223004

GARRÓN

Corte con hueso correspondiente a la extremidad distal del miembro posterior, compuesto por tibia, tuberosidad calcánea, articulación del tarso y sus tejidos asociados.

Variante:

- Corte en rodajas o rolitos (indicar espesor).

 Breseados, estofados.

MENUDENCIAS

LENGUA

Se prepara retirando el hueso hioides, el tejido conjuntivo, la grasa y los ganglios regionales.

 Cocida con agregado de aderezos (vinagreta).
Estofado.

Cód. 2220006

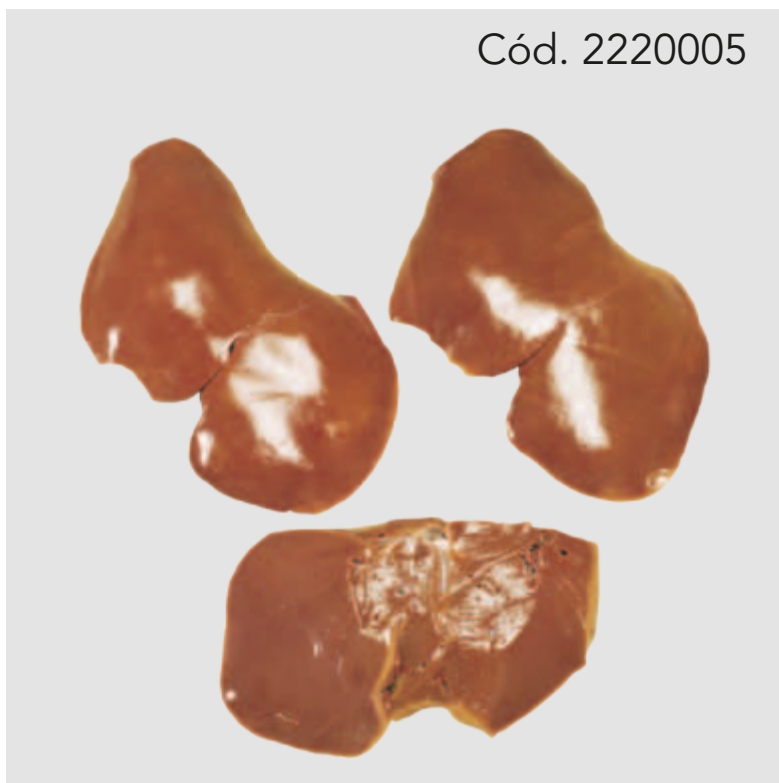


HÍGADO

Menudencia roja abdominal que se prepara retirando la cápsula, los nódulos linfáticos y los depósitos grasos asociados.

 Guisado, estofado.

Cód. 2220005



MENUDENCIAS

RIÑÓN

Menudencia roja abdominal que se prepara retirando la cápsula renal, el uréter, los vasos sanguíneos y toda la grasa asociada.

Variante:

- Dejar parte de la grasa capsular.

 Provenzal, "brochette", parrilla.

Cód. 2220019



CORAZÓN

Menudencia roja torácica que se prepara retirando las aurículas, las válvulas y el pericardio, prolijando la grasa visceral.

 "brochette", parrilla.

Cód. 2220004



CHURRASCO OVINO

La modalidad de corte denominada churrasco ovino tiene como objetivo la comercialización de la mayor parte de la canal ovina en presentación de churrascos, que representan cortes atractivos de fácil y versátil procesamiento culinario.

Bajo esta técnica de corte se obtienen aproximadamente 60 churrascos con hueso de una canal, quedando como cortes residuales, los asados con vacío, los brazuelos con pecho y los garrones.



CHURRASCO OVINO



CHURRASCO OVINO



Obtenidos de la campana



Obtenidos de la silla



Obtenidos de paleta

CHURRASCO OVINO



Obtenidos de pierna



Obtenidos de cogote



Cortes residuales

MÉTODOS DE COCCIÓN

Brearse o Brasear es una técnica culinaria combinada, que generalmente se compone de dos pasos, uno de calor seco y otro de calor húmedo. Normalmente es utilizada para piezas grandes. En primer lugar se cocina el alimento en grasa o aceite, para sellarlo y concentrar los jugos, terminando la cocción agregando un líquido y verduras (vino, caldo, etc). La diferencia con guisar o estofar es que la cocción se termina en el horno tapado y por un tiempo prolongado, para obtener una terneza y un sabor incomparable.





Rincón 545 - C.P. 11.000
Montevideo - Uruguay
www.inac.gub.uy