

## ABSTRACT ESTUDIO 1

Campo, M. M., Muela, E., Olleta, J.L., Moreno, L.A., Santaliesra-Pasías, A.M., Mesana, M.I., Sañudo, C. 2013. Influence of cooking method on the nutrient composition of Spanish light lamb. *Journal of Food Composition and Analysis*, **31**, 185-190. doi: 10.1016/j.jfca.2013.05.010.

### **Influencia del método de cocinado en la composición de nutrientes de cordero ligero español**

Treinta corderos se han utilizado para evaluar la influencia de los métodos de cocinado en la composición nutricional de cordero ligero español. Con este fin, las piernas izquierdas sin jarrete, deshuesadas y sin recortar de tejido adiposo se analizaron en crudo. Las piernas derechas fueron analizadas después de someterse a uno de los siguientes tres métodos de cocinado: guisado, plancha o asado. Todos los métodos de cocinado aumentaron el porcentaje de grasa, en comparación con la carne cruda (9,6%), para cantidades de muestra equivalentes. Este incremento se debió principalmente al aumento de la materia seca, del 28,5% en el producto crudo al 41,6% en la carne asada o guisada, provocado por las pérdidas de agua durante la cocción. Guisar causó el mayor aumento de grasa, posiblemente debido a la absorción de grasa de los ingredientes utilizados en la receta. Esto implicó un incremento extraordinario en el porcentaje de ácido linoleico aumentando del 5% al 11% del total de ácidos grasos. Los ácidos grasos *n*-3 se vieron menos afectados por la cocción que los ácidos grasos *n*-6. El guisado podría mejorar la calidad de la grasa según índices cardiovasculares, aunque se deben tener en cuenta los niveles elevados de grasa. Además, cocinar también provocó la desaparición de vitaminas del grupo B en mayor medida que minerales, cuando se expresan en base a materia seca. La composición del cordero asado o a la plancha fue muy similar, incluso cuando el tiempo de cocción fue muy diferente.